



たっぷり野菜キンパ



【 人分】

材 料	分 量
牛肉(薄切り肉)	100g
人参	1/4本
ほうれん草	2株(50g)
ロングかにかまステック	2本
卵	1個分
細切りたくあん	適量
ご飯	300g
焼きのり	2枚
塩	適量
ごま油	適量
白ごま	少々
焼肉のたれ	適量



作 り 方

- ①フライパンに油を入れて牛肉を炒め、焼肉のたれで味付けをする。
- ②人参を細切りにし、フライパンで炒めて、ごま油小さじ1/2と塩少々で味付けをする。
- ③ほうれん草は塩ゆでし、冷水にさらし、水分をよく絞る。
- ④卵はフライパンで薄焼きにし、細切りにする。
- ⑤ご飯(温かい)に塩小さじ1/4、ごま油小さじ1、白ごまを入れて混ぜる。
- ⑥巻きすに焼きのりをのせ、その上にご飯を均一に薄く広げ、用意した具材を全てのせ、手前から巻く。