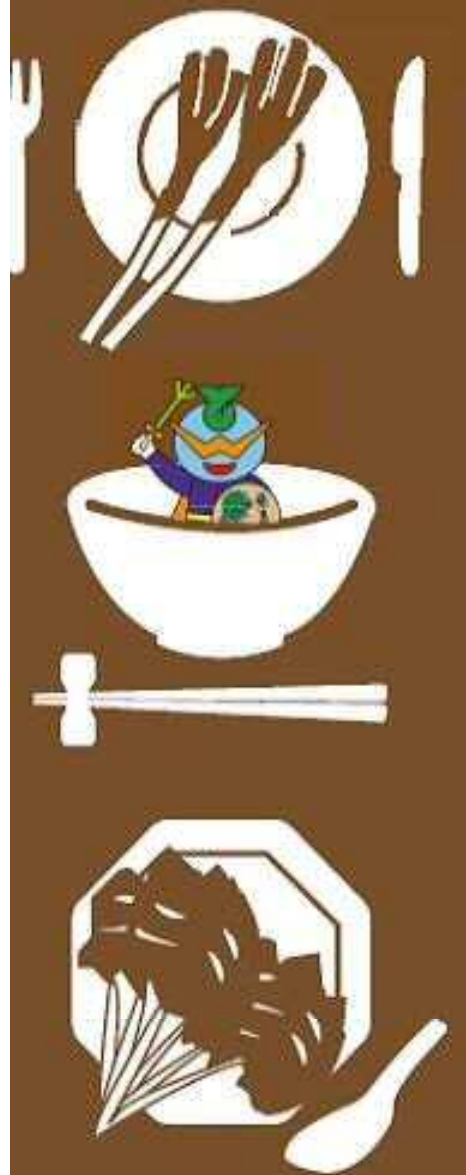


とびしま  
特産品レシピ



# ほうれん草ナムルのキンパ

★ボリューム満点で見た目も華やかな韓国風海苔巻きは、  
ホームパーティーにもおすすめです。



# ほうれん草ナムルのキンパ



飛鳥村のねぎと  
ほうれん草は、  
栄養たっぷりて  
とてもおいしいよ!

## 飛鳥村の特産品

ねぎ



ほうれん草



### ●材料 (3 本分)

#### 【ほうれん草ナムル】

ほうれん草	100g
A	
ごま油	大さじ1
ニンニク(すりおろし)	小さじ1
塩	適量

#### 【玉子焼き】

卵	4個
ごま油(焼き用)	適量

B		
白だし・みりん	各	大さじ1
塩		適量
水		50ml

#### 【牛肉】

牛肉(切り落とし)	200g
C	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ニンニク(すりおろし)	小さじ1
塩・コショウ・ごま油(焼き用)	適量

#### 【その他の材料】

ご飯	2合分
D	
いりごま(白)	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2
海苔(全形)	3枚
キムチ	100g
きゅうり	1本

### ●作り方

#### <ほうれん草ナムル>

- ① ボウルに A をよく混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かしてほうれん草をさっとゆで、冷水に浸してから水けをよく絞り、根を切り落とす。
- ③ ②を①で和えて味をなじませる。

#### <玉子焼き>

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、B を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンにごま油をひき、①を3回に分けて流し入れながら、巻く。冷めたら棒状に切る。

#### <牛肉>

- ① 牛肉に塩・コショウをふり、フライパンにごま油をひいて炒める。
- ② C を加えて、水分がなくなるまで炒め煮にする。

#### <キンパ>

- ① ご飯に D を混ぜる。
- ② きゅうりは棒状に切る。
- ③ 巻きすに海苔をおき、①を広げて、具材をのせて巻く。

[レシピ監修]

料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469