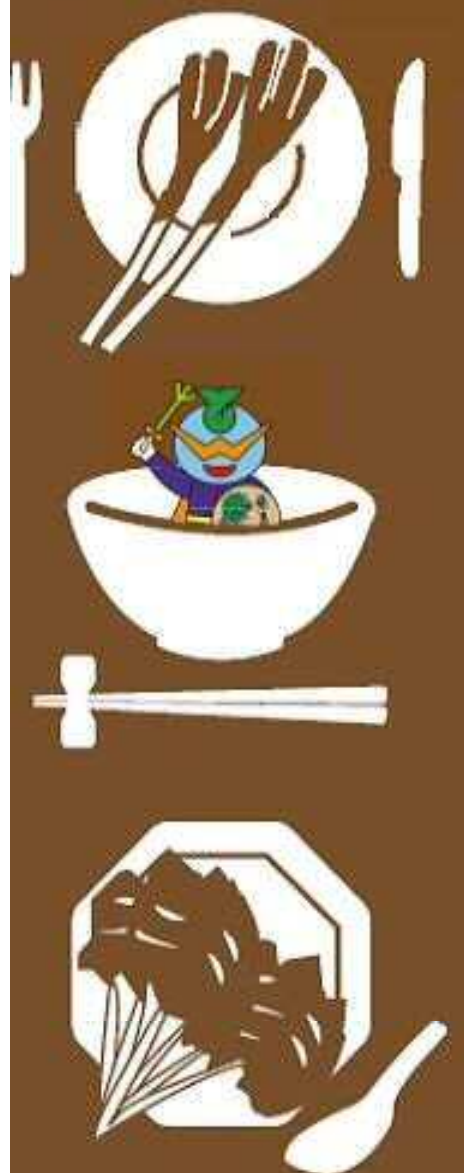


とびしま
特産品レシピ



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



飛島村のねぎと
ほうれん草は、
栄養たっぷり
とてもおいしいよ!

飛島村の特産品

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 純



〔お問い合わせ〕 飛島村役場開発部経済課

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