



せりのキンパ (韓国風のり巻き)

【材料/4人分】※キンパ4本分

米・・・・・・・・・・・・・・・・ 3合
ごま油・ごま・塩・みりん・・ 各適量
海苔・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
せり・・・・・・・・・・・・・・ 3束(300g)
にんじん・・・・・・・・・・・・ 1/2本
卵・・・・・・・・・・・・・・ 3個
カニカマ・・・・・・・・・・・・ 1パック
たくあん・・・・・・・・・・・・ 適量



調理時間：30分

カロリー：1本分540kcal

＜調理のコツ＞

のり巻きを切る時は、かたく絞ったふきんで包丁をぬらしながら切るときれいに切れます。

【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、ごま油小さじ1/2、塩少々をまぶしてラップをし、600Wの電子レンジに2分かける。せりは熱湯にくぐし、すぐに氷水にとって、水気を絞り、ごま油小さじ1/2、塩少々をまぶしておく。卵は塩少々、みりん大さじ1を加えて厚焼き卵を作り棒状に切る。たくわんは海苔の長さの棒状に切る。
- ② ごはんは硬めに炊く。炊き上がったごはんにごま油大さじ1、塩小さじ1/2、ごま小さじ1を加え、混ぜ合わせておく。
- ③ 巻きすに海苔の表（光沢ある方）を下にして置く。ごはんをのせて向こう側2cmほどあけ、均一に広げる。①の具材とかにかまを中央にのせ、手前からしっかり巻く。巻き終わりを下にして全面にごま油を薄く塗り、ごまをふりかけ、8等分に切る。

