



キムパ

栄養士コメント

キムパは韓国の代表料理で韓国風の手巻き寿司です。日本の酢飯の代わりにごま油を和えたご飯で巻きます。ごま油を加えることでご飯が固くなりやすく、香ばしい手巻き寿司になります。色々な野菜のナムルを巻くことで野菜と一緒に摂れる栄養価の高い手巻き寿司です。



作り方

- ①：ご飯にごま油小さじ1/2を混ぜる。
- ②：ほうれん草は熱湯でサッとゆで3cmの長さに切る。水けを絞ってボールに入れごま油小さじ1/4を加え、和える。
- ③：人参は4~5cm長さの斜め薄切りにしてから細切りしに、柔らかくなるまでゆでる。水けを切りボールに入れごま油小さじ1/4を加え、和える。
- ④：フライパンにごま油を熱して牛肉を中火で炒める。色が変わったら、調味料を加え、炒める。
- ⑤：巻きすにのりをのせ、手前から3/4まで、ご飯を薄く広げる。ほうれん草、人参、牛肉、キムチをのせる。手前から巻いて形を整える
- ⑥：巻き終わりを下にしてバットに並べ、食べやすい大きさに切って器に盛り白ごまをふる。

成分値 (1人分)

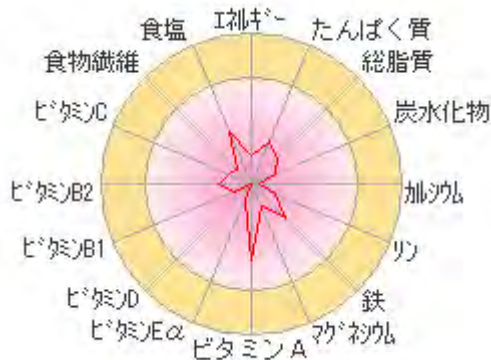
摂取値 単位

1. エネルギー	460 kcal
2. たんぱく質	16.9 g
3. 総脂質	14.6 g
4. 炭水化物	63.8 g
5. カルシウム	39 mg
6. リン	196 mg
7. 鉄	2.5 mg
8. マグネシウム	56 mg
9. ビタミンA	362 μg
10. ビタミンE α	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.17 mg
13. ビタミンB2	0.32 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	3.5 g
16. 食塩	0.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	150 g
2. ごま油	1/2 小サジ
3. ほうれん草	20 g
4. ごま油	1/4 小サジ
5. 人参	20 g
6. ごま油	1/4 小サジ
7. キムチ(はくさい) <i>細かく刻む</i>	20 g
8. 牛肉(和牛)もも・脂無	50 g
＜調味料＞	
9. ごま油	1/2 小サジ
10. にんにく・おろし	1/4 小サジ
11. 生姜・おろし	1/4 小サジ
12. 減塩しょうゆ	1/2 小サジ
13. 上白糖	1/2 小サジ
＜海苔巻用＞	
14. のり(干しのり)	1 枚
15. 白ごま	少々



(黄色い枠内です)