

# 牛きんぴら入り韓国風海苔巻

～ごまをたっぷりと振った牛肉入りきんぴらが韓国のり巻きに絶妙の美味しさを～

432Kcal, 塩分1.2g(1人分)、調理時間25分



レシピ提供：おだクッキングスタジオ料理研究家 小田直子先生

## ★使用商品：白ごま合わせごま

### 材料【4人分】

牛切り落とし肉 100g  
ごぼう 1/2本  
炒め用ごま油 大さじ1  
A 醤油、味醂、砂糖 各小さじ2  
白ごま合わせごま 大さじ2  
卵焼き 1個分  
きゅうり 2/3本  
シラス 4枚  
キムチ 60g  
焼き海苔 4枚  
ごはん 茶わん4杯分  
マヨネーズ 少々  
白ごま合わせごま 少々

### 作り方

1. ごぼうはさがきにし、水でさっとアクを取り水けを取る。
2. 胡麻油を熱し、1.と牛肉を炒め、Aで味を整える。
3. 卵焼きは4本、細切りにし、きゅうりも4本の細切りにする。
4. 焼き海苔を広げご飯をのせ、シラス、2. 3.キムチをのせ、マヨネーズ少々を筋状にのせ、巻く。
5. 食べやすい大きさに切り、白ごま合わせごまをふる。



誰かに伝えたい この味

## 金ごま本舗

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150