



## 「キンパ」作り（容量：4個 / 時間：60分以内）

材料：米、のり、たくあん、ゴボウ、ほうれん草、にんじん、カニのカマボコ、卵、ウインナー

調味料：サラダ油、ゴマ油、塩、醤油、砂糖、白ゴマ

### ① にんじん

にんじんは皮をむいて5～7cm程度の千切りにします。  
沸騰したお湯にしんなりするまで茹でます。  
冷水で洗い、水気を切ったら塩 3つまみをかけて和えます。



### ② ゴボウ

ゴボウは水洗いして5～7cm程度の千切りにします。  
中火で熱したフライパンにサラダ油 大さじ2を入れ、  
切ったゴボウを1分程度炒めます。  
醤油 大さじ4、砂糖 大さじ2、水 100ml を加えて  
蓋を開けたまま煮ます。  
・水気がほとんどなくなるまで煮ます。



### ③ ほうれん草

ほうれん草の根元を少しだけ切って水に洗います。  
沸騰したお湯で40秒程度茹でます。  
冷水で冷やしたら、絞って水気を切ります。  
ボウルに運んで塩 3つまみ、ゴマ油 小さじ1を加えて和えます。  
・キンパの材料はできれば水気がないほうが良いので、しっかり絞って水気を切ってください。



### ④ 錦糸卵

卵2つをボウルに割り入れて箸で卵黄をつぶし、卵をある程度混ぜ合わせます。  
次に砂糖 小さじ2、水 小さじ1.5、塩 2つまみをすべて加え、  
箸で混ぜて溶かし、卵液の完成です。  
フライパンにサラダ油をひき、中火で熱しましたら、薄焼きにします。  
フライパンからおろし、冷めたら千切りにします。



### ⑤ ウインナー

ウインナーは長めの半分に切ります。  
フライパンにサラダ油 大さじ1をひき、中火で熱します。  
焼き色がつくまで炒めます。

### ⑥ ご飯の味付け

塩 小さじ1/2、ゴマ油 大さじ1、白ゴマ 大さじ1を加えて混ぜます。