

韓国風海苔巻キムパプ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：384kcal 🧂 塩分：1.4g

牛肉と野菜を使った韓国風チャプチェを韓国風海苔巻きにアレンジ！甘辛いチャプチェと酢飯の相性は抜群です！お好みの野菜や具材も一緒に入ると美味しいですよ

使用商品

たっぷり野菜を入れてつくるチャプチェ

たっぷりの炒めた野菜とはるさめを3分煮込み、添付の風味豊かな液体ソースをからめるだけで手軽に美味しいチャプチェがお召し上がりいただけます。



材料 3人前

【A】
たっぷり野菜を入れてつくるチャプチェ：1袋
牛肉：30g
たまねぎ・にんじん・ピーマン：合計100g
油：適量
水：200cc
【B】
ほうれん草：適量
ごま油：適量
塩：適量

【C】
ごはん：1合
ごま油：大さじ1(12g)
塩：2g
その他
厚焼き玉子：適量
のり：3枚

作り方

- (1)
【A】の野菜はすべて細切りにする。
- (2)
温めたフライパンに油を熱し、牛肉・野菜をしっかりと炒める。はるさめ・水を加え、ときどき混ぜながら中火で約3分煮込む。
- (3)
水分がなくなったら火を止め、仕上げに添付の液体ソースを加えよく絡める。
- (4)
【B】
ほうれん草をたっぷりのお湯でゆで、ごま油・塩で和える。
- (5)
【C】
ごはんにごま油(大さじ1)・塩を混ぜ合わせて冷ましておく。
- (6)
のりを正方形に置き、上部の巻き終わり3cmを残してごはんを薄く広げる。
ごはんの上にチャプチェ・ほうれん草を横長にのせる。
チャプチェの上に厚焼き玉子をのせる。
具材を包むように手前からくるくる巻いていく。
- (7)
食べやすい大きさに切る。