

## キムマリ(甘辛春雨の海苔巻き揚げ)簡単韓国料理レシピ



調理時間：10分



調理法：お鍋



カロリー：102kcal



塩分：0.8g

冷凍や残り物のチャプチェをライスペーパーと海苔で巻いて簡単！韓国おつまみの「キムマリ」が完成。ケンミンの冷凍韓国風チャプチェを使えば、中身は電子レンジでチンするだけ。天ぷら粉を使わなくても、ライスペーパーで外はカリカリ、中はむちっとした食感に。おつまみやお弁当のおかずにもピッタリです。

## 【管理栄養士のレシピ】

冷凍チャプチェを使って気軽に、天ぷら粉はライスペーパーで代用できる超簡単メニューです。韓国で人気の海苔巻き天ぷらがあちこちで簡単にでき、チヂミや韓国居酒屋さん気分が味わえるようなレシピにしました。

## 【キムマリとは...】

韓国語でキムは「海苔」、マリは「巻く」を意味します。甘辛く炒めた韓国春雨を海苔で巻いて天ぷらにしたもので、韓国で人気の定番屋台メニューです。

## 使用商品

## ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



## 材料 8本分

ケンミンライスペーパー：8枚  
ケンミン冷凍韓国風チャプチェ：1袋  
焼き海苔：2枚  
揚げ油：適量

ヤンニョムだれ  
コチュジャン：大さじ1（15g）  
はちみつ：大さじ1（21g）  
みりん：大さじ1/2（9g）  
濃口醤油：大さじ1/2（9g）  
ケチャップ：大さじ1/2（7.5g）  
おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）  
小鍋で煮詰める

## 作り方

(1) 冷凍のチャプチェは裏面に記載している通り、電子レンジで温めておく。  
【500W：約4分20秒 or 600W：約3分50秒 or 1000W：約2分50秒】  
ヤンニョムだれは小鍋で煮詰める。

(2) 40度のぬるま湯もしくは水に20~30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してもどす。  
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(3) もどしたライスペーパーをひし形に置き、中央より少し下に1/4サイズ切った焼き海苔 チャプチェを順に置く。  
ライスペーパーの手前を中央へ向かって折りたたむ。  
ライスペーパーの左右を中央へ向かって折りたたむ。

(4) 手前からしっかりと巻いていく。

(5) 高温の油（200度前後）で箸でつづいて固くなり、表面が白っぽくなるまで揚げる。  
揚げ春巻き同士がくっついてしまうので、数本ずつ離しながら揚げましょう。

(6) お好みでヤンニョムダレをつけてお召し上がりください。