

食べ応え抜群！

キムチ納豆のキンパ風



15分

1本分あたり
417
kcal

DELISH
KITCHEN

 **ヨークベニマル**

食べ応え抜群！

キムチ納豆のキンパ風

15分

1本あたり
417
kcal



材料 (2本分)

ごはん	お茶碗2杯(300g)
マグロ [刺身用]	80g
ひきわり納豆 [たれ付き]	1パック
きゅうり	1/3本
キムチ	80g
焼きのり	2枚

☆ごはん用調味料

ごま油	小さじ1
塩	少々

仕上げ用

ごま油	適量
白いりごま	適量

- 1 マグロは棒状に切る。
- 2 きゅうりは縦4等分に切る。キムチは粗く刻む。
- 3 ボウルにキムチ、ひきわり納豆、付属のたれを入れて混ぜる(キムチ納豆)。別のボウルにごはん、☆を入れて切るように混ぜ、冷ます。
あたたかいごはんを使いましょう。
- 4 巻きすに焼きのり1枚、3のごはんを半量のせ、手前1cm、奥2cm程あけて広げる。3のキムチ納豆、きゅうり、マグロを順に半量ずつのせ、手前から具がくずれないように押さえながら巻く。巻き終わりを下にしておき、5分程おく。同様に計2本作る。
- 5 表面に仕上げ用のごま油をぬり、白いりごまをまぶして食べやすい大きさに切る。