

キンパ風おにぎりとまるやか豆乳スープ

帝塚山学院大学 チーム山田

調理時間 40分



野菜がおいしい！
冬にピッタリ韓国風料理

野菜にしっかり味がしみるように細切りにし、
まるやかな味になるように工夫しました。

材料

鶏ミンチ 100g
A おろしにんにく 小さじ1
おろししょうが 小さじ1
コチュジャン 小さじ1
にんじん 50g もやし 70g
たまねぎ 70g 水菜 50g
調整豆乳 200mL
水 100mL
顆粒鶏ガラだし 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
みそ 大さじ1

作り方

- ① ニンジン、たまねぎは皮をむかずに千切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、水菜は6cm長に切る。
- ③ 鍋に油をしき、鶏ミンチを入れて中火で炒める。
- ⑤ Aを加えてさらに炒める。
- ⑥ 野菜をすべて加えて軽く炒め、豆乳以下の材料を
全て加えてガスコンロで弱火で5分煮る。

材料

ご飯 1合 (330g)
ごま油 小さじ1
白いりごま 小さじ1
塩 1g
きゅうり 50g カニカマ 4本
だいこん 50g 韓国のり 8枚
にんじん 20g
塩こんぶ 1g
白だし 大さじ1/2

作り方

- ① 大根は皮をむきいて細切りにし、
ニンジン、きゅうりはそのまま細切り
にしてビニール袋に入れる。
- ② 塩昆布、白だしを加えて揉み、約10分
漬ける。
- ③ ボウルに炊いたご飯を入れて、ごま油、
白いりごま、漬けた野菜、カニカマ、
塩を入れて混ぜる。
- ⑤ 4等分して三角に握り、韓国のりを
二枚ずつ使ってまく。



◎水菜 (大阪産)
◎たまねぎ (淡路島産)
◎もやし (京都産)