

恵方巻

手作りしよう 肉恵方巻

プルコギとナムルの味付けが◎!
韓国風のりのゴマ油と塩が
さらに味を引き立てる!



材料(3本分)

★酢飯

A
ご飯…………… 2合弱
酢…………… 大さじ4
砂糖…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ2
いりごま…………… 大さじ2
ごま油…………… 適量

★プルコギ

B
牛小間切れ…………… 200g
コチュジャン…………… お好みで
ハチミツ…………… 大さじ1
醤油…………… 大さじ1
すりおろしにんにく… 小さじ1/2
ごま油…………… 大さじ1

★卵焼き

たまご…………… L3個
塩…………… ひとつまみ

★韓国のり風

焼き海苔…………… 3枚
ごま油…………… 適量
塩…………… 適量

★ほうれん草ナムル

C
ほうれん草…………… 1/2束
いりごま…………… 大さじ1/2
塩…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1と1/2
すりおろしにんにく… 小さじ1/2

★にんじんナムル

D
人参…………… 1/2本
塩…………… 小さじ1
酢…………… 小さじ1
いりごま…………… 大さじ1/2
ごま油…………… 小さじ1

カニカマ…………… 9本
たくあん…………… 1/3本



ピコカキャラクター
ピコビー

作り方

- ①プルコギ⇒牛肉を炒め(B)のたれを合わせ回し入れる。
- ②ほうれん草のナムル⇒ほうれん草を流水で軽く洗う。サランラップで包み500Wで2分温める。
(レンジの機種によって異なる場合がありますので調整してください。)
氷水にラップごと入れて冷まし、ラップをはがして5cm位の長さになるように切る。(C)の調味料を和える。
- ③人参のナムル⇒にんじんは千切りにし、塩で揉む。水分が出てきたらしぼり、(D)の調味料を和える。
- ④卵焼き⇒卵に塩をひとつまみいれ、卵焼きを作り、巻きすに巻いて余熱を取り、約1cmの太さにし細長く切る。
- ⑤たくあん⇒卵焼きと同じ太さになるようにし細長く切る。
- ⑥酢飯⇒ご飯に予め合わせておいた(A)を合わせる。※調味料を全てご飯に混ぜてから冷ますと、酢飯の出来上がりがベタベタになりにくいです。
- ⑦韓国のり風⇒焼海苔にごま油を調理ハケで全体に薄く塗り、塩をまぶす。フライパンを温めて海苔を両面2回ずつ軽く焼く。
- ⑧巻きすに海苔を敷きシャリを薄く乗せる。①～⑤とカニカマを載せて巻く。完成。

コツ& ポイント

★沢庵と卵焼きの太さは揃え、ニンジン出来るだけ細く千切りに、シャリは薄めに巻くときれいに仕上がります。
★辛みを足したいときは、キムチも一緒に巻くのがおすすめです。