

〈長崎玉成高校〉

まいて楽しい食べて美味しいちよこつと贅沢キンパ風巻き寿司!!



【材料(1本)】

A:ほうれん草の胡麻和え B:もやしと人参の炒め物

ほうれん草…一束, もやし…一袋
醤油…大さじ3, 人参…1/3個
みりん…小さじ1, ごま油…大さじ1
砂糖…好みの甘さに合わせる, 塩・こしょう…適量

C:長崎和牛(中に入れる用) Dその他

長崎和牛…棒状一本, キムチ
コチュジャン…大さじ2, たくあん(しそ漬けがおすすめ)
醤油・砂糖…大さじ1 各好きな量

※お米1合に対してごま油大さじ2をいれ、白ごまを大さじ2入れる
スライス長崎和牛を8~10枚 ←に塗るようなコチュジャン大さじ2~3ほど

F:醤油…大さじ3, 砂糖…大さじ2, みりん…小さじ2

【作り方】

Aを作る

- ①ほうれん草をゆでて、氷水に上げ硬めに絞る。
- ②調味料を合わせたボウルにほうれん草を切らずそのまま混ぜておく。

Bを作る

- ①もやしを洗っておく。人参は少し太めの千切りにする。
- ②ごま油を敷いたフライパンで塩こしょうをかけてしんなりするまで炒める。

Dを作る

- ①棒状に切った長崎和牛を調味料を合わせて5分くらいつけて、強火で一気に焼く。

まく

- ①巻きすの上にラップをしき、その上にお米一合を広げる。その上にA,B,C,Dの材料をのせまく。
(※この時ラップを一緒にまかないように注意する)
- ②巻きすの上に長崎和牛をのりぐらいの大きさになるように広げておき、その上に①をおいてまき、全体にコチュジャンを塗っておく(G)。

焼く

- ①(F)の調味料を合わせておく。
- ②大き目のフライパンにごま油を少しだけしき、(G)をいれ全体に少しやきめが付いたら(F)のたれを入れてたれが全体にからんだら火をとめる。

切って盛り付けたら完成!!