


料理名	おおたけ菊イ MOBURI キンパ	
4人前の材料と分量	<p>ご飯 お米 2 合 水 450m l 塩 小さじ 1/3 菊芋チップス 15 g ごま油 小さじ 1 キンパ用韓国のり 4 枚</p>	<p>もぶりの具 にんじん 40 g ごぼう 35 g 油揚げ 1/2 枚 黒豆 60 g たくあん 40 g</p> <p>キンパの具 煮汁 鶏ガラスープの素 小さじ 1 水 200m l 砂糖 大さじ 1 醤油 大さじ 1 酒 大さじ 1</p> <p>牛こま切れ肉 100 g ごま油 小さじ 2 焼肉のタレ 大さじ 1 コチュジャン 小さじ 2 卵 2 個 砂糖 小さじ 1 きぬさや 40 g</p> 
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. お米を研いで分量の水・塩・細かく砕いた菊芋チップス・ごま油を加えて炊いておく 2. 人参、油揚げは短く千切り、ごぼうは短くさがきにして水にさらし、あくを抜く 3. たくあんは粗めのみじん切りにする 4. 2 を煮汁で煮る。煮汁が少なくなってきたらざるにあげて煮汁を切って冷ます 5. 炊きあがったご飯に 3・4 と黒豆を加え混ぜ合わせる。 6. 牛こま切れ肉は 1 cm 程度に切り、ごま油で炒めて、焼肉のタレとコチュジャンで味付する 7. 卵は砂糖で味付し、錦糸卵を作る 8. きぬさやは筋を取って、色よく茹で斜めに細かく切る 9. 巻きすの上にラップを敷いて海苔を置き、ご飯を広げて肉・卵・きぬさやを並べて巻く 10. 8 等分に切って盛り付ける 	