



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「焼豚通り」を使った キンパ巻



一人あたりのエネルギー <b>563kcal</b>	食塩相当量 <b>3.3g</b>	調理時間 <b>約40分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 焼豚通り …… 1パック  
にんじん …… 1/2本  
ほうれん草 …… 1/2袋  
鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2  
卵 …… 1個  
塩 …… 小さじ1/4  
A 砂糖 …… 小さじ1/2  
みりん …… 小さじ1/2  
サラダ油 …… 小さじ1  
ごま油 …… 大さじ1、小さじ1、小さじ1/2  
温かいごはん …… 1合分  
海苔 …… 2枚  
B ごま …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/2

### ■作り方

- ①卵を溶きAと混ぜ合わせ、サラダ油を薄くしき熱した卵焼き器に入れ薄焼き卵を作り、冷めてから縦半分に切る
- ②にんじんを千切りにし、フライパンにごま油を小さじ1分熱し炒める
- ③焼豚通りを短冊切りにし、付属のタレで和える
- ④ほうれん草を下茹でし、しっかり水気を切ってから3cmのざく切りにし、ごま油小さじ1/2分と鶏がらスープの素と和える
- ⑤温かいごはんにごま油大さじ1分とBを入れて切るように混ぜ合わせる
- ⑥巻きすの上に海苔を乗せ、ご飯を手前から3/4程度まで均一にのせ、具材を真ん中に置き巻く
- ⑦巻いたあとは海苔が馴染むまで10分程度そのままにして、ラップで包み包丁を濡らして切る

cooking memo