

# 具だくさんキンパ

(亀城小 6年 平松 すみ玲)

材料 4人分

材 料	分 量
豚こま切れ肉	100 g
小松菜	120 g
人参	80 g
たくあん	50g
切り干し大根 (乾燥時)	15g
スライスチーズ	3 枚
りんご	60g
白ごま	適量
やきのり (2切れサイズ)	6 枚
ごはん	500g
ごま油 (ごはん用)	小さじ 4
ごま油 (小松菜用)	小さじ 1
ごま油 (人参用)	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
塩	適量
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
サラダ油	適量
片栗粉	小さじ 1

## 【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻す。
- ② 砂糖、醤油、片栗粉を混ぜる。
- ③ 豚肉 (大きい場合のみ切る) に②をもみこみ、水気を絞った切り干し大根も混ぜる。
- フライパンにサラダ油をひき、熱して色が変わるまで炒める。
- ④ 鶏がらスープの素とごま油 (小松菜用) を混ぜる。
- ⑤ 小松菜を電子レンジで加熱し、水気を絞る。長さを 1/3 に切って④である。
- ⑥ ごま油 (人参用) と塩 (少々) を混ぜる。
- ⑦ 人参は細切りにして電子レンジで加熱する。  
その後⑥とあえる。
- ⑧ たくあん、りんご、チーズを細切りにする。
- ⑨ ごま油 (ごはん用) と塩 (少々) を混ぜる。
- ⑩ ごはんに⑨を混ぜる。
- ⑪ のりをクッキングシートにのせ、のりの奥を 1 cm ほどあけてごはんをしいて、具をのせて巻く。  
5分ほどおいてなじませ、お好みの厚さに切る。
- ⑫ お好みで断面に白ごまをふったらできあがり。

※炊飯の行程は省略

## <自分だけのアイデア>

いろんな具材をぎゅっとひとつにして、色鮮やかで、食感もたのしめるキンパになったと思います。  
刈谷特産の切り干し大根を入れました。

