

ほうれん草の塩昆布キンパ

【材料】

- ご飯 2合（塩昆布 20g、白ゴマ 小さじ2、ゴマ油 大さじ1）
- ツナ 小1缶（油をきる、マヨネーズ 大さじ1）●カニ風味かまぼこ 100g
- 全卵 2個（塩 少々、砂糖 小さじ1、サラダ油 小さじ1）
- ほうれん草 1袋（茹で塩 小さじ1、塩こんぶ 10g、ゴマ油 小さじ1）●海苔 全形2枚



【作り方】

【具】

1. まずは、厚焼き玉子を作る。玉子に塩、砂糖を入れて、よく溶く。
2. フライパンにサラダ油をひいて、玉子を入れる。最初は良く混ぜて、ふわっとさせて、固まりかけてきたら、混ぜずに焼く。
3. 8cm×10cm になるようにヘラで形を整えて、弾力が出たら焼き上がり。
4. 3を切る。1cm 角の棒状で、長さ10cm のものを8本作る。
5. ほうれん草は塩ゆでして、水にさらし、水気をしばって半分に切る。
6. ほうれん草は塩こんぶとゴマ油で和える。
7. ツナは缶の油を軽く切って、マヨネーズで和えておく。



【ご飯】

1. 炊き上がったご飯に塩こんぶと白ゴマ、ごま油を混ぜて、8等分する。（一人分80gが目安）

【巻く】

1. のりを半分に切る。半分なら、子供でも巻きやすい。
2. ラップの上に半分の海苔を置き、ご飯を薄く均一に伸ばし、巻き終わり部分は余白を1cm残す。
3. 卵焼きを真ん中に、カニ風味かまぼこを少しあけて、手前に並べます。その間にツナを入れて、その上にほうれん草をのせる。
4. ご飯と具を密着させ、崩れないように巻く。海苔とラップを一緒に持ち具を全て包み込むように巻き、最後まで巻き終える。
5. 巻き終わって、ある程度、なじんでから、のりしろを下にして、4つに切る。真ん中で2等分に切り、さらに2等分に切る。切るたびに濡れ布巾で包丁を湿らせるときれいに切れる。
6. 皿に盛る。端の2個は具が立つように置くときれい。

