

# マルシンスティックハンバーグで作る キンパ風 恵方巻

今年の恵方は

## 西南西



商品はこちらです

マルシン  
スティックハンバーグ



### 材料

## Ingredients

### 恵方巻 (1本分)

- ㉗ 味付きご飯 … 200g
- 全形のり … 1枚
- 具材
  - ① 韓国風スティックハンバーグ … 2本
  - ② にんじんナムル … 20g
  - ③ ほうれん草ナムル … 20g
  - ④ ごまたくあん … 20g
  - キムチ … 10g
  - スティックチーズ … 10g

### 各材料 (3本分)

- ㉗ 味付きご飯
  - ごはん … 600g
  - 調味料㉗
    - 塩 … 小さじ1/2
    - 中華だし (粉末) … 小さじ2
    - ごま油 … 小さじ2
- ① 韓国風スティックハンバーグ
  - マルシンスティックハンバーグ … 6本
  - 調味料①
    - 焼き肉のたれ … 大さじ1
    - コチジャン … 小さじ1
- ② にんじんナムル
  - にんじん千切り (加熱済み) … 60g
  - 調味料②
    - ごま油 … 小さじ1/2
    - 中華だし (粉末) … 小さじ1/2
    - いらごま … 適量
- ③ ほうれん草ナムル
  - ほうれん草 (加熱済み) … 60g
  - 調味料③
    - ごま油 … 小さじ1/2
    - 中華だし (粉末) … 小さじ1/2
    - いらごま … 適量
- ④ ごまたくあん
  - たくあん … 20g
  - いらごま … 適量

## How to cook

### 作り方

- 恵方巻の各材料を準備します。
  - 味付きご飯  
炊いたご飯に調味料㉗を入れ味付けし、粗熱を取っておきます。
  - 韓国風スティックハンバーグ  
ボウルに調味料①を入れてよく混ぜ、スティックハンバーグと絡めます。
  - にんじんナムル  
にんじんを千切りし、加熱します。  
粗熱を取った後、調味料②で味付けをします。
  - ほうれん草ナムル  
ほうれん草を加熱し冷水で色止めをした後、よく水を切り調味料③で味付けをします。
  - ごまたくあん  
たくあんを千切りにし、ごまを和えます。  
\* 野菜の加熱は電子レンジor茹で調理どちらもOKです
- 各材料の準備ができたら、具材を全て包んでいきます。  
ラップを敷き、全形のりを乗せます。  
のりの上に味付きご飯 (200g) を薄く広げ、具材を全て乗せます。  
\* 図1
- 具材を内側に折り込むように手前から巻き、一度軽く押さえます。  
最後まで巻き終わったら、ラップの端を閉じ、5分ほど寝かせておきます。
- 好きなお皿に盛り付けて完成です!



調理時間  
**25分**



恵方巻  
**1本当たり**

エネルギー 496 kcal  
食塩相当量 3.7g

ひとこと  
**Memo**



親子クッキングにもピッタリの一品です!!  
具材を変えて、さまざまな『スティックハンバーグ入り恵方巻』  
をお楽しみください!

### 図1 (参考)

--- 具材の置き方 ---

彩りがキレイになる  
おすすめの配置ですが、  
親子クッキング等では  
お好みの配置でお楽しみください!

