

令和7年度 嘉麻市食進会中央研修①



親子料理

令和7年5月30日(金)

★主食：キンパ

エネルギー297kcal・たんぱく質12.0g・脂質9.3g・炭水化物45.2g・食塩相当量1.4g

	材料	分量(4人分)
A	ごはん	400g
	ごま油	大さじ1強
	塩	少々
	人参	1本
B	鶏がらスープの素	小さじ1弱
	ごま油	小さじ1強
	牛こま肉	120g
C	ごま油	小さじ1強
	焼き肉のたれ	大さじ2と1/2
	たくあん	4枚
	サニーレタス	4枚
	いりごま	大さじ1/2
	焼きのり	4枚

【作り方】

- ① にんじんとたくあんは細切りにする。
- ② フライパンにBのごま油を入れて熱し、切った人参を入れて炒め、鶏がらスープの素を加えてさらに炒める。
- ③ フライパンにCのごま油を入れて熱し、牛肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら焼き肉のたれを加えてからめて冷ます。
- ④ ご飯にAを混ぜて、粗熱をとる。
- ⑤ 巻きすにのり1枚をのせ、ごはん1/4量を薄く敷く。すべて具材をのせて手前から巻き、巻き終わりを下にしておく。同様に計4本作る。
- ⑥ 切り分けて器に盛り、いりごまをふる。



キンパはハングルで「김밥」と表します。김(キム)が海苔、밥(パプ)がご飯を意味し、組み合わせて「김밥(キムパプ)」、直訳すると「海苔ご飯」となります。

☆☆キンパとは☆☆

韓国料理のファストフードで、見た目は日本の巻き寿司に似ています。
とはいえ、日本の巻き寿司は酢飯を使うのに対し、
キンパはごま油や塩を混ぜ込んだご飯を使うため、味わいは全く違います。
韓国では遠足やピクニックのお弁当として持っていくことも多く、
日本で言う「おにぎり」のような存在です。

具材はごぼう・人参・卵・ほうれん草・たくあんの5種類が一般的ですが、
チーズや牛肉などお好みでアレンジしても楽しめます。



★主菜：揚げないチキンナゲット

エネルギー136.6kcal・たんぱく質13.3g・脂質5.8g・炭水化物8.4g・食塩相当量0.6g

材料	分量(4人分)
鶏ひき肉(むね肉)	200g
絹豆腐	1/4丁
にんにくチューブ	1cm
片栗粉	大さじ3
酒	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ2
トマトケチャップ	適量

A

【作り方】

- ① 豆腐はしっかり水を切っておく。
- ② ボウルに①と鶏ひき肉を入れて粘りが出るまで良く混ぜる。
- ③ Aを加えてさらに良く混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③をスプーンなどを使って一口大にすくい入れる。
- ⑤ 片面に焼き色が付いたら、裏返してさらに揚げ焼きにする。

お好みでケチャップをつけて召し上がれ



具材を、すべてビニール袋に入れて子供と一緒にもんで混ぜ、フライパンに出すときにビニール袋の先を切って焼くと、簡単に作ることができます♪

★副菜：わかめの酢の物

エネルギー32kcal・たんぱく質2.2g・脂質0.2g・炭水化物6.0g・食塩相当量1.1g

材料	分量(4人分)
きゅうり	2本
カットわかめ	大さじ2
かにかま	30g
塩	少々
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2

A

【作り方】

- ① きゅうりを薄く輪切りにし、塩をふってしんなりするまで5分ほど置き、水気をしぼる。
- ② わかめは水に入れて戻し、水気を切る。かにかまは食べやすい大きさに割く。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、きゅうり、わかめ、かにかまを加えてよくあえる。

合計 エネルギー465kcal・たんぱく質27.3g・脂質15.3g・炭水化物59.4g・食塩相当量3.1g

