



【材料(一人分)】

- | | |
|------------|------|
| ① 三角油揚げ | 1枚 |
| ② 大葉 | 2枚 |
| (以下合わせ調味料) | |
| ④ キムチ(市販品) | 80g |
| ⑤ しょうゆ | 小さじ1 |
| ⑥ ゴマ油 | 少々 |

【STEP1】

キムチを、粗みじん切りする



【STEP2】

ボールに、キムチ・しょうゆ・ごま油
を入れ混ぜる



【STEP3】

大葉は、千切りにする

【STEP4】

油揚げを一口大に切り、器に乗せ
ラップをかけて電子レンジで温め
る。 *500Wで30秒



【STEP5】

温まった油揚げに【STEP2】と大葉
のをせる



さらに1Point!

油揚げに袋状に切り目を入れて
キムチを中にはさむようにすると
口いっぱい味が広がります