



サボテンチーズキンパ

サボテン×韓国風で新感覚！
やみつきになる味付けで何個でも食べ
たくなる美味しさです。

レシピ提供：さぼがーる さん

つくりかた

①

サボテンを食べやす
い大きさにカット。



③

油を軽く切ったシーチキ
ンとコチュジャンを入れ、
混ぜる。



⑤

巻いて形を整える。



②

ボウルにご飯、サボテン、キム
チ、ごま油を入れ、混ぜ合わ
せる。



④

ラップの上に海苔を用意
し、③とチーズをのせる。



⑥

500wのレンジで3分温める。

⑦

食べやすい大きさに切り、お好
みでごまをふりかけ、完成。

材 料

(2人分)

食用サボテン 100g

ご飯 1合

キムチ 100g

シーチキン 1缶

ごま油 大さじ1

コチュジャン 小さじ2

手巻きのり 2枚

ピザ用チーズ 適量

ごま 適量

ひとこと

今流行りの韓国風にサボテンは合うの
か気になり、作ってみました。普段は
「春日井サボテン」のPR活動に励んで
います。ぜひサボテン料理に挑戦して
もらい、食としてのサボテンに親しみを
持ってもらえれば幸いです。

コツ・ポイント

サボテンの酸味がほどよいアクセントになり、キムチ、
チーズとの相性が抜群です。手軽に作れるので、家
族や友達と楽しみながら作ってほしい一品です。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿し
たら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボ
レピ」で紹介・配布させていただきます。

