

だ て まき

伊達巻



☆材料 (1本分8切れ)☆

はんぺん 1枚(100g)
鶏卵(M玉) 4個

調味料【A】

みりん 小さじ1(6g)
砂糖 大さじ3(27g)
塩 少々(0.2g)
サラダ油 大さじ1(12g)

☆作り方☆

- ①はんぺん、卵、調味料【A】をミキサーにかける。
- ②弱火に熱したフライパンに油を薄く塗り広げる。
- ③フライパンに卵液を流し入れ、ふたをして弱火で10分焼く。
卵が固まったらひっくり返して3分焼く。
- ④まきすの上に③をのせ、熱いうちに手前からきつく巻き両端を輪ゴムでとめ、10分おく。
- ⑤8等分に切り、皿に盛りつける。

☆ミキサーがない場合の作り方☆

- ①はんぺんをビニール袋に入れ、手でなめらかなるまで揉みながらつぶす。
- ②ボウルに①を入れ、調味料【A】を入れて混ぜる。
- ③卵をよく溶き、②に4回分けて加え、
その都度泡立て器でよく混ぜる。
- ④新しいボウルを用意し、ざると木べらで③をこし、
なめらかなにする。

☆由来☆

伊達巻には、
学業成就、
華やかさ、
子孫繁栄
の3つの意味
が込められて
います。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
166kcal	9.3g	8.7g	12.6g	0.7g