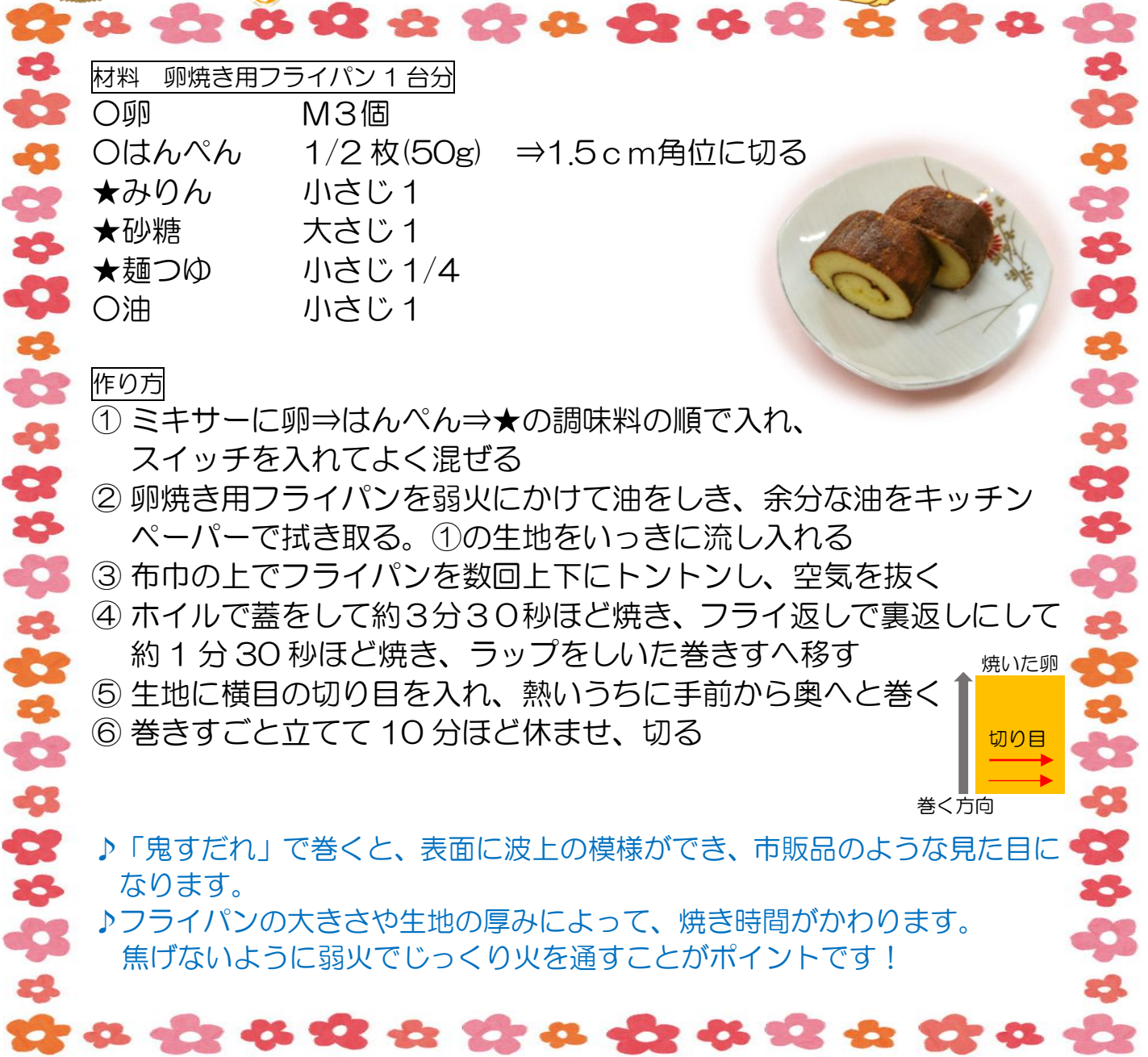
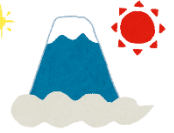


お正月に作ってみませんか？

手作り伊達巻



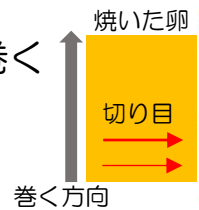
材料 卵焼き用フライパン 1台分

- 卵 M3個
- はんぺん 1/2枚(50g) ⇒1.5cm角位に切る
- ★みりん 小さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★麺つゆ 小さじ1/4
- 油 小さじ1



作り方

- ① ミキサーに卵⇒はんぺん⇒★の調味料の順で入れ、スイッチを入れてよく混ぜる
- ② 卵焼き用フライパンを弱火にかけて油をしき、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。①の生地をいっきに流し入れる
- ③ 布巾の上でフライパンを数回上下にトントンし、空気を抜く
- ④ ホイルで蓋をして約3分30秒ほど焼き、フライ返しで裏返しにして約1分30秒ほど焼き、ラップをしいた巻きすへ移す
- ⑤ 生地に横目の切り目を入れ、熱いうちに手前から奥へと巻く
- ⑥ 巻きすごと立てて10分ほど休ませ、切る



♪「鬼すだれ」で巻くと、表面に波上の模様ができ、市販品のような見た目になります。

♪フライパンの大きさや生地の厚みによって、焼き時間がかわります。焦げないように弱火でじっくり火を通すことがポイントです！

【栄養価】

市販のものより小ぶりの出来上がりで、甘さも控えめです◎

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
1本分	329	17	16.3	2.5	77	1.5

市販の伊達巻は、1本(350g位)で約700kcalほどあり高カロリーです！おせち料理は全体的に糖質・塩分の多いメニューが多く、連続で食べることにより正月太りの原因になります。手作りおせちの味付けは薄めがおすすめですよ◎