



伊達巻

Recipe. 16



使う食材はこちら



はんぺん

1人あたり 322kcal 食塩相当量 1.8g



① 卵をボウルに割り入れて溶きほぐす。



② はんぺんをビニール袋に入れて手で押しつぶす。



①、②、Aをミキサーに入れてなめらかになるまで30秒～1分ほど混ぜる。



④ 油を引いて中火で1分ほど焼き、極弱火にしてフライパンを動かしながら全体を焼く。



⑤ 中まで火が通ったら、ひっくり返して焼き目がつくまで弱火で焼く。



⑥ 巻きすで巻いて両端を輪ゴムで止め、ラップで包む。冷蔵庫で冷やして完成。

教えてくれる食改さん^{*}

栗野さん 大庭さん 酒匂さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

卵	5個
はんぺん	90g
油	適量
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
白だし	大さじ1
蜂蜜	大さじ1
酒	大さじ1/2
濃口しょう油	小さじ1/2

MEMO

伊達巻は、見た目の華やかさと昔の書物である巻物に似ている形から、知恵が増えることを願う縁起物です。伊達巻に使われるはんぺんの原材料は、タンパク質が豊富な魚のすり身。低脂質で低カロリーな食べ物ですが、塩分が多いため食べ過ぎには注意しましょう。