



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

伊達巻き



一人あたりのエネルギー 111kcal	食塩相当量 0.9g	調理時間 約30分 <small>*粗熱をとる 時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

たまご.....3個
はんぺん.....1枚
A 砂糖.....大さじ2
塩.....小さじ1/4
みりん.....小さじ1
サラダ油.....適量

■作り方

- ①ちぎったはんぺんを入れたボウルにたまごを割り入れ、マッシャーを使ってなめらかになるまで潰したらAを加えて混ぜ合わせる
- ②たまご焼き器にサラダ油を熱し①を流し込み蓋をし、中火で1分程度焼いたら弱火にし15分程、表面が乾き、竹串を刺してもたまごがつかなくなるまで焼く
- ③巻き簾の上に②を焼き色がついた方を下にしてのせ、手前から巻き、輪ゴムで止める
- ④粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る



スマイル
memo

よりなめらかに仕上げたい場合は、フードプロセッサーなどを
使用すると滑らかに仕上がります

cooking memo