

【ミニ伊達巻き】レシピ

材料 << 4人分 >>

※13cm幅の卵焼き用フライパン1個分

角はんぺん	110g×1枚
卵	2個
砂糖	大1
みりん	大1/2
醤油	小1/2
サラダ油	適宜



1人分：エネルギー80kcal 食塩相当量0.6g

<< 作り方 >>

- ① キッチンペーパーでフライパンに薄く油を塗る。
- ② ちぎった角はんぺん、溶き卵、砂糖、みりん、醤油をすべて一緒にミキサーにかける。
- ③ フライパンが温まったところに②を流し入れ、表面を平らにし、フライパン全体をアルミホイルできっちりと包む。
- ④ 弱火で3分焼いて火を止め1分置き、再び弱火で3分焼く。ひっくり返しても生地が崩れない程度まで火を通す。(時間は様子を見て調節してください)
- ⑤ アルミホイルをはずし、生地をひっくり返し、弱火で2分焼く。
- ⑥ 全体を軽く押し、弾力がありしっかりしていれば焼けている。
- ⑦ 巻きすに、最初に生地の焼いた方を下にして置く。巻きすの手前の方を2～3cmあけて置くと巻きやすい。
- ⑧ 丸めやすいように焼きあがった生地に、1.5cm間隔で深さ3mm程の切れ目を入れる。
- ⑨ 巻きすを手前から巻いていき、巻き終わったら輪ゴムで数か所止め、冷ます。
- ⑩ 完全に冷めたら巻きすをはずし、切り分ける。

※「巻きす」は普通のもので大丈夫です。

醤油の量を加減して、甘味も調節できるために、お好みの味を見つけることが出来ます。“我が家の味”を見つけてください。