



はんぺん入りヘルシー伊達巻

調理：まちなか西地区保健委員



POINT!

- ・焦げやすいので、火加減はごく弱火で、じっくり焼きましょう。
- ・味が濃くなりがちなおせち料理。箸休めにちょうど良い一品です。
- ・子どもと一緒にくるくる巻いて、楽しみながら作れます。

■材料 (4人分)

- ・はんぺん…1枚(95g) ・卵…2個 ・みりん…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1 ・サラダ油…小さじ2
- ※ミキサーと、卵焼き用のフライパン、巻きすを使います。

■作り方 (約20分)

- ①一口大にちぎったはんぺんと、卵、みりん、砂糖、をミキサーに入れてかき混ぜる。
- ②卵焼き用のフライパンに油を塗り、弱火にして①を全部流し入れる。ホイルを被せてじっくりと焼く。表面が膨らんだら裏返し、焦げ目がつく前に取り出す。
- ③焼き色のある面を下にして巻きすにのせ、横にうすく数本切込みを入れる。しっかりと巻いて輪ゴムで止め、そのまま冷ます。
- ④完全に冷めてから巻きすを外し、1cmの厚さに切る。

【1食分の栄養価】 エネルギー 98kcal 食塩相当量 0.4g