

かんたん伊達巻 ~フードプロセッサーを使わずフライパンで20分で作れます!~



1人分 88kcal
塩分 0.5g

材 料 (1本分 約6人分)

| | |
|------|----------------|
| 卵 | 3個 (180g) |
| はんぺん | 1枚 (100g) |
| サラダ油 | 小さじ2 (8g) |
| A | 砂糖 大さじ2 (18g) |
| | 酒 小さじ2 (10g) |
| | しょうゆ 小さじ1 (6g) |

作り方

- ① はんぺんは、厚めのポリ袋に入れて小さく砕き、空気を抜いてなめらかになるまでへら等で押しつぶす。
- ② 卵をボウルに割りほぐし、①とAを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、油を薄くぬり②の卵液を流し入れる。蓋をして弱火で裏面がきつね色になるまで焼く。(10分くらい)裏返して3分ほど焼く。
- ④ 巻きすの上に、焼き色が濃い面が上になるように③を置き、手前からしっかり巻き込む。巻き終わりを下にして両端を輪ゴムで止める。あら熱がとれたら巻きすをはずし、12等分に切る。(1人2切れ)