

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分でできます!~



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)