

伊達巻き

平成29年12月育てる会・流山

献立	赤群	青群	黄群
	魚・豆・肉・卵・乳	野菜・果物・海草・茸	穀類・芋・調味料など
伊達巻	鶏卵 5個 はんぺん 100 みりん 30 砂糖 30 だし汁 90		

作り方

- ① ミキサーにかける
- はんぺんを小さくちぎり、出し汁、調味料をミキサーにかける。
卵は1個ずつ入れ、まぜあわせる。
- ② 焼きます
- オープンシートを鉄板にしき、卵液を流し入れる。180度で15～20分焼く
- ③すだれで巻く
- こんがり焼けたら、鬼すだれの上にのせ、シートをはがす。焼き目を上に巻く。
巻はじめ1 c m巾に切れ目を入れ、海苔巻きを巻く要領で巻く 輪ゴムで止める