

主菜

簡単手作り！甘さも調節できる

伊達巻き

所要時間：30分
(べったり時間10分)

写真では“鬼すだれ”を使っているのですが、花のような形になっていますが、普通の巻きすでOK！

栄養価(1人前)

熱量(カロリー)：138kcal たんぱく質：8.6g 塩分：0.9g

材料(約3人前)

卵 3個

はんぺん 1枚(50～70g)

砂糖 大さじ2～3

みりん 大さじ1

だし汁 大さじ2

塩 ひとつまみ(約1g)

しょうゆ 少々

作り方

1. フードプロセッサー(なければミキサーかすり鉢)に、すべての材料を入れてなめらかになるまで攪拌する
2. 四角の卵焼き機を熱して油をよくなじませてから、1.の生地を流しいれてアルミホイルでフタをしたら、ごく弱火で10～15分焼く
3. ちょうどよい焼き目がついたら(表面は完全に固まっていなくても焼き目がちょうどよければOK)フライ返しを使って裏返して、弱火で5～10分ほど焼く
4. 焼けたら、巻きすの凹凸がある面にきれいな焼き目側を下にして置いて巻き上げ、その両端を輪ゴムで固定して30分以上冷蔵庫で固めて完成

伊達巻きの焼き方いろいろ

表のレシピでは卵焼き器を使って焼いていますが、他の方法でも焼くことができます。

- ・丸いフライパン：巻ききれない端っことは味見用に
- ・トースター：アルミカップに生地を流し入れて10～15分ほど焼く
- ・オーブン：クッキングシートで箱を作って、200℃で15～20分程焼く
- ・ホットプレート：アルミホイルで箱を作って弱火で20～25分焼く

睦月(1月)とおせち料理

1月は、家族が仲睦まじく新年を迎えられるように、睦月と呼ばれています。また、新年を祝うために神様にお供えしたおせち料理は、家族で分かち合うことで結びつきを深めるとされているそうです。新年も家族仲睦まじく過ごせるよう、食べるのはもちろん、みんなでおせち料理を作ってみてはいかがでしょうか。

他にもちょっと、おせちのレシピ

紅白なます

- ① 大根 250g と人参 50g を千切りにして、塩小さじ1/2をふって少し置いてから揉んでおく
- ② 大きめのボウルに酢大さじ2・砂糖大さじ1・塩小さじ1/4・(あれば柚子の皮)を入れ混ぜておく
- ③ 野菜の水分をよく絞って調味液の中に入れて和えて数時間置いて完成

田作り

- ① 長さ3cmくらいの乾燥小魚(カサヅイシ)60gを少なめの油で少し色づく程度揚げる
- ② 鍋に、砂糖大さじ3・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1・1/2を入れて火にかけ、全体が泡立ち、気泡が大きくなったら火を止める
- ③ そこに揚げた煮干しを入れて煽り、ごまを適量入れて更に全体を煽って完成

おせち料理が残ったら...

伊達巻きや筑前煮、海老の甘煮などおせち料理が残ったら、小さく刻んで酢飯と和えてちらし寿司にアレンジすれば残り物がごちそうに大変身しますよ！