



我が家の味自慢リレー



紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会
鴻巣支部 橋本 道子 さん



材料（4人分）

- 卵 大5個
- はんぺん 大1枚
- 砂糖 60~70g
- みりん 大さじ1
- ④ 酒 大さじ1
- 塩 少々
- はちみつ 少々

作り方

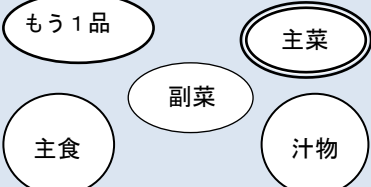
- ① はんぺんを1cm角に切る。
- ② 卵は1個ずつボウルに割りミキサーに入れる。さらに、はんぺんと④を入れて1~2分程度ミキサーにかける。
- ③ 大きめの卵焼き器に油をたっぷり塗り②を入れて蓋をして、弱火で10~20分位焼く（表面が乾いてきたら裏返す）。
- ④ 焼きあがったら包丁で浅く切れ目を入れ、鬼すだれ（すし巻き用のすだれ可）でしっかり巻く。



はんぺんを使って簡単に
作れる伊達巻きです



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。



1人分の栄養価

- エネルギー 193kcal
- 炭水化物 20.3g
- タンパク質 10.5g
- 脂質 6.7g
- 塩分 0.7g