

# 伊達巻

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん米0.1	15	54	0.02	0.9	2.6	0
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
はんぺん	10	9	1	16	11	0.2
砂糖	25	96	0	0.5	0	0
みりん	5	12	0	0	0	0
酒	5	5	0.02	0.3	0.4	0
トレハロース	5	18	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	1	1	0.03	Tr	Tr	0.06
合計		271	7.27	82.7	104	0.46

## 【 作り方 】

でんぷん米を水に漬け、30分以上吸水させる。

鍋に の米と水を入れて火にかける。沸騰してから2～3分で米粒が半透明になるので、ざるにあけて水を切る。

をミキサーでよく漬す。残りの材料を加えて生地が白っぽくもったりするまでよく混ぜる。

卵焼き器にクッキングシートを引き、生地を流しいれる。

上にアルミホイルを軽くのせて弱火で蒸し焼きにする。（焦げやすいので注意）

表面が乾いてポツポツ穴が開いたらシートごとひっくり返して焼き目をつける。

巻き簾にサララップを引いて を乗せ、端からきつめに巻く。



### 《ワンポイントアドバイス》

冷蔵庫で冷やしてから切りましょう。

切り分けた後、冷凍庫で保存できます。お召し上がりの際に

自然解凍してください。

でんぷん米を入れるので、ボリュームもカロリーも増えます。

「オトクッキング倶楽部20121120」

