

家庭部 調理実習

～おせち料理に挑戦!～

実習メニュー「伊達巻（だてまき）」

材料（1人分）

☆卵		2こ
はんぺん	1/2枚(40~50g)	
みりん	小さじ1/2	
さとう	大さじ1	
塩	少々	
うす口しょうゆ	小さじ1/2	

☆巻きす、輪ゴム

<作り方>

- ①フードプロセッサー（ミキサー）に小さくちぎったはんぺんを入れる。
卵、調味料を入れてなめらかになるまでプロセッサーで混ぜる。

※プロセッサーやミキサーがない場合は、はんぺんをチャック付き袋に入れてもむ。
ボールにはんぺん、卵、調味料を加え、よく混ぜる。（すり鉢を使ってもいい）

- ②①の生地を卵焼き器に流し入れる。アルミホイルでふたをして、ごく弱火で焼く。

※焼き時間は10～13分を目安に。10分ほど焼いて裏返して3分焼いてもよい。

- ③焼けたら、巻きすの上にラップをしき、先に焼いた面を下にしておく。温かいうちに手前から巻き、終わったら輪ゴムで両はじをとめて固定する。

- ④そのまま冷蔵庫で冷やす。落ち着いたら、輪切りにする。

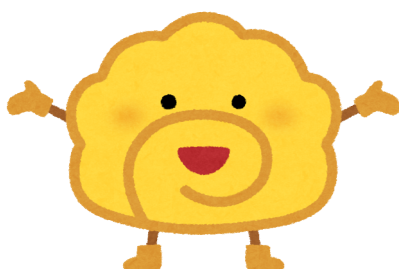
<実習に必要なもの>

フードプロセッサー、卵焼き器、ボール、お玉、フライ返し、アルミホイル

注意すること

こげやすいので、じっくり弱火で焼きます

巻きすで巻いた後は、形がくずれないようにそのまま冷ます



おせちの伊達巻の意味はいくつかありますが、巻かれたその形状が巻物に似ていることから学業成就の願いも込められています。

