



伊達巻き

■材料(1/1ホテルパン 25mm 30人分)

卵	… 16個	(調味料)
はんぺん	… 550g	砂糖 … 100g
		みりん … 70cc
		塩 … 3g
		醤油 … 小さじ1

(1人前あたり)

エネルギー
77kcal

たんぱく質
5.1g

塩分
0.5g

■作り方



① 下ごしらえ

卵を割り、溶きほぐす。



② 材料のカット

はんぺんを大きめのサイコロ状に切る。



③ 混ぜ合わせ

①と②、調味料をミキサーにかける。



④ 流し入れる

ホテルパンにオープンシートを敷き、③を流し入れる。



⑤ コンビモードで加熱

④をコンビモード200℃で10分加熱する。



⑥ 巻く

⑤のこげ目のついた方を外側にして、巻きすで巻く。

ポイント

出来上がった伊達巻きの内側の両端に、数か所切れ目を入れると巻きやすくなります。



⑦ 固定する

⑥に輪ゴムを2か所かける。



⑧ 仕上げ

粗熱が取れたら巻きすをはずし、人数分に切り分ける。

■調理目安(調理人1名で)

トータル調理時間 約20分



行事にちなんだ食材

伊達巻き

色や形が華やかで、おせちなど晴れがましい料理に用いられることから、伊達(派手)巻き卵と呼ばれます。また、巻物の形に似ているため、知識を増やす縁起物としても使われています。