



伊 達 卷

〈材 料〉	1本分
卵	5個
はんぺん	130g
サラダ油	適量
※A※	
だし汁	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	小さじ1/3
塩	少々
パルスイート	大さじ1



〈作り方〉

- ①はんぺんは小さく切ります。卵はといておきます。
- ②ミキサーにはんぺんと卵とAを入れ混ぜます。ミキサーがない場合はすり鉢でもOKです。
- ③フライパンを熱し、キッチンペーパーで油を全体に塗ります。
- ④フライパンに生地を流し入れ、中火の弱火にし、蓋をして途中裏返してしっかり焼きます。
- ⑤焼けたら鬼すだれで巻き、冷めてから切る。鬼すだれがない場合は食べやすい大きさに切ってね！抜き型で抜いてもOK！

※1/8本分 熱量87Kcal タンパク質5.5g 脂肪3.9g 食物繊維0g. 塩分0.5g

