



お花型伊達巻き

栄養士コメント

手作りの伊達巻きは、甘さが控えめでふわふわに作ることが出来ます。今回は洋風のためパセリを入れましたが、香りのよい青のりをいれてもよく合います。



作り方

- : 材料を全部ミキサーにかける。
- : ザルでこす。
- : 20cm×20cmのバットにクッキングシートをひいて、 を流し入れる。
- : 200℃のオーブンで10分～15分焼く。(焼き色が薄くつき、箸をさして火が通るまで)
- : 焼き上がったら、熱いうちに端からクルクルと巻き、ラップに包む。巻きすの代わりに周りを6本の箸で等間隔で囲み輪ゴムで止める。
- : 冷まして、お好みの厚さにスライスする。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	88 kcal
2. たんぱく質	5.5 g
3. 総脂質	3.1 g
4. 炭水化物	8.0 g
5. カルシウム	17 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	42 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.0 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (6人分)

分量 単位

1. 鶏卵	4	こ
2. はんぺん	1	枚
3. みりん	2	大杓
4. 上白糖	2	大杓
5. だししょうゆ	1/2	小杓
6. 水	2	大杓
7. パセリ・乾		少々



(黄色い部分が範囲内です)