

ミニ伊達巻 レシピ

(フライパン 28 センチ、巻きす)

【材料】

たまご 3個
はんぺん 100g(1/2 枚)

<調味料>

出汁 30g
さとう 10g
みりん 15g
塩 少々

※はちみつ お好みで
サラダ油 少々



- 1) たまご、ちぎったはんぺんをミキサーへ入れます。
- 2) 調味料をミキサーに加えます。
- 3) 1)と2)をよく混ぜます。
- 4) 3)へサラダ油を入れ、再度よく混ぜます。
- 5) 熱したフライパンに生地を流し入れます。
- 6) 蓋をして、弱火で約 5 分程度焼きます。
- 7) 焼き目がついたら、ひっくり返して、反面にも焼き目をつけます。
- 8) 巻きすにクッキングシートを引き、焼けた生地 の 2 辺を切り落とし、芯にして巻きます。
- 9) 巻きすの両サイドをゴムで止めて、冷まします。
- 10) 切り分けて、出来上がり！

メモ

鳥の八幡巻き（今回は難波焼きで）レシピ

（タコ糸）

【材料】

鶏モモ肉 1枚
白ネギ 1本
片栗粉 適量

<調味料>

みりん 30g（大さじ 2杯）
醤油 30g（大さじ 2杯）
※酒 お好みで



- 1) 鶏肉のスジ等を取り除きます。
- 2) 鶏肉の厚さを揃えます。
- 3) 白ネギを鶏肉と同じ幅に切ります。
- 4) 白ネギの中央に切り目を入れます。
- 5) 皮を外にした鶏肉で白ネギを巻きます。
- 6) タコ糸でしっかりと鶏肉を縛ります。
- 7) 6)に片栗粉をまぶします。
- 8) 7)にフライパンで焼き目をつけます
- 9) 焼き目が付いたら、蓋をして弱火で約 15 分、適宜ひっくり返しながらかきます。
- 10) 調味料を入れて、煮詰めながら絡めていきます。
- 11) 冷めたら、タコ糸を外し、切り分けます。

メモ