



甘みほんのり卵の美味しさ引き立つだて巻

平飼いの健康な卵に優しい甘みのMOAティーシュガー（ブラウンシュガー）を合わせると、卵の美味しさが引き立つだて巻きになります。
フードプロセッサーやオーブンを使うと簡単にできます。



【栄養価】（1人分）

エネルギー	127kcal
タンパク質	8.7 g
脂質	5.4 g
炭水化物	11.3 g
食塩相当量	0.9 g

材料（1本約4人分）

卵	4個
はんぺん	1枚
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
昆布だししょうゆ	小さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	ふたつまみ
水	大さじ2

使用したMOA自然食品

平飼いの精卵／ティーシュガー／昆布だししょうゆ／塩・海っ子



オンラインショップ

作り方

- ① 焼き型にオープンシートを敷く。型が無い場合は、アルミホイルとオープンシートを25cm×30cmにカットし、シートを上にして重ねる。周囲4辺を2cm折ったら四隅を織り込み、ホイル部分をホチキスで止めると焼き型に。
- ② オーブンは200℃に予熱する。
- ③ フードプロセッサーに卵を割り入れ、はんぺんをちぎって加える。調味料と水を加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ④ オープンの天板に①を置き③を流して200℃のオーブンで表面に焼き色が付くまで5分焼き、180℃に下げて15分焼く。
- ⑤ ④が熱いうちに、焼き色が付いた表面を下にして、巻きすにのせる。手前から2cmほどを巻き込むようにひと巻きし、約10秒押さえる。押さえたところを芯代わりにしてさらにひと巻きしたら、奥に転がすようにして一気に巻き上げる。
- ⑥ とじ目を下にして、もう一度巻きすの手前にのせ、固めに巻いたら両端、中央の3カ所を輪ゴムで止め、そのまま冷ます。
- ⑦ 冷めたら1cmくらいの幅に切り、盛り付ける。

利恵先生からのワンポイント

- ★だて巻き用の鬼巻きすより通常の巻きすの方が簡単なので、初めての方にはお薦め。どちらも水に濡らしてから布巾で拭いて使います。
- ★フードプロセッサーが無い場合は、すり鉢とすりこ木ではんぺんをすりつぶしてから、溶き卵と調味料、水を加えて丁寧に混ぜましょう。

- ★ラップに包み、冷蔵庫で4日間保存可能。だしの効いた関西風うどんのトッピング、厚焼き卵サンドの具材にも。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>