

New Year



✿ 材料 (2~3人分)

- 卵 ... 2個
- はんぺん ... 1/2枚
(柔らかくタンパク質UP)
- 砂糖 ... 大さじ1~2
- みりん ... 小さじ1
- 牛乳 or 豆乳 ... 大さじ1
(ふわふわに)

ふわとろ伊達巻 ～伊達巻かず～

✿ 作り方

1. ビニール袋 or ボウルに
はんぺんを細かくちぎって入れ、卵・砂糖・みりん・牛乳を加えてよくもむ（または泡立て器で混ぜる）。
2. すこしなめらかになったら深めの耐熱皿へ流す。
3. ラップをふんわりとして電子レンジ600Wで2分→一度混ぜる→追加で1分
4. 卵液が固まればOK。
5. 温かいうちにラップで包み筒状にしたら軽くとめて冷ます。



ここが嬉しい ポイント

ふわとろ伊達巻 ～伊達巻かず～



はんぺんを使用し不足しがちなタンパク質やミネラルが補えて低脂質、低カロリー。



牛乳や豆乳を加えると 卵焼きよりも嚥下しやすい“ふわとろ”食感になり、甘みでおやつにも良いですよ



ませる＆レンジだけで作れて簡単・安全でレクにもピッタリです



伊達巻かずなら、筒状にしてから割り箸などで押さえでハート型や花の形に固定すると形のアレンジも♪

New Year

