

# 今月のレシピ

おうちで挑戦! おせち料理

## フライパンで作るだて巻き

私たちの健康を支える「食」。今月は新年の幸せを願い、おせち料理のレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### 【材料(4人分)】

- ◆ 卵 …………… 4個
  - ◆ はんぺん …… 1枚 (110g) **A**
  - ◆ サラダ油 …… 少々
  - 砂糖 …… 大さじ3
  - みりん …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
- ※26cmのフライパンを使用

### 【作り方】

- 1** はんぺんを厚手のビニール袋に入れ、すり身状になるまで手でもみながらつぶす。
- 2** 卵をボウルに割り入れ、よくかき混ぜ溶いておく。
- 3** **1**を別のボウルに入れ、**2**の卵を少量ずつ加え、その都度泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 4** **3**に**A**を入れ、混ぜ合わせる。  
※**3****4**はフードプロセッサーを使うと便利
- 5** フライパンにサラダ油を薄く引き、十分熱した後、弱火にしてから**4**を流し入れ、ふたをして10～13分ほど、ごく弱火で蒸し焼きにする。途中でフライパンを回し、まんべんなく焼き目を付ける。表面が乾いて縁が茶色に変わったら裏返し、軽く焼き目を付ける。
- 6** 広げた巻きず(ラップを何枚か重ねて代用可。やけどに注意)に焼き目をしっかり付けた面を下にして**5**を置く。熱いうちに手前から、巻きずが中面に入らないよう**5**だけを巻き、輪ゴムで留めて冷ます。
- 7** 巻きずを外し、食べやすい厚さに切り分ける。

### 材料を足したアレンジもおすすめ!

【作り方】**4**で材料を混ぜるときに…

- ◆ 青のり大さじ½を加える
- ◆ すりおろしたニンジン大さじ2を加える など

●食改が考案したレシピ(食改に関しては右記コラム参照)



※写真のだて巻きは「鬼すだれ」という種類の巻きずを使用

1人分の栄養価  
エネルギー150kcal  
食塩相当量0.6g

### 今月のトピック

### 「食改さん」の活動を紹介

食改は「食生活改善推進員」の略称で、各区保健センターで開催される養成講座を修了し、食育の推進や健康づくりを行うボランティアです。親子料理教室のほか、野菜の摂取や減塩を呼び掛ける催しなどを行っています。興味のある方は区役所(1階)の健康・子ども課(東区は☎711-3211)へお問い合わせください(本誌区民のページに募集内容を掲載予定(本年度は中止))。



広告