

毎月19日は「食育の日」

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓

育もう Vol.13

はぐく

おせちを囲む 楽しいお正月

手作り 伊達巻

1本あたり
597kcal
塩分 3.3g

手作り伊達巻(1本分)

はんぺん1枚、卵4個、白だし大さじ2/3、みりん大さじ1、はちみつ(または砂糖)大さじ2~3

作り方

- ①(型の準備) クッキングシートで18×20 cm位の箱型を作る。
- ②オーブンを200℃に予熱する。
- ③ミキサーまたはフードプロセッサーに、ちぎったはんぺんと、他の材料を全て入れて攪拌する
- ④天板にのせた①の型に③を注ぎ、200℃で10分、さらに180℃に下げて10~12分程焼く(串を刺して中まで焼けているか確認する)。焼けたら、巻きすの上に焼き面を下にしておく
- ⑤(仮巻き) 手前から巻きすの端を4 cm程巻き込んでから、巻き上がり

が「の」の字になるよう全体をゆるく巻いて5~10分おく
⑥(本巻き) 仮巻きの粗熱がとれ冷め切らないうちに、今度はしっかり巻き直して両端を輪ゴムでとめる。

⑦冷めたら巻きすを取り、切り分ける(冷蔵庫で1晩休ませるとしっとりします)。

フライパン(18 cm)で焼く方法

①温めたフライパンに薄く油をひき生地を注ぐ。強火で15秒、アルミホイルでふんわり蓋をして弱火で15分焼く。

※表面が乾き、中心が生焼けな時は、ひっくり返して焼く。

仮巻きの
巻きすを
割れさせ
る



●レシピの考案：河内長野市食生活改善推進協議会(わらび会)のみなさん

旬の食材を使った食事から、季節を味わいましょう

行事食は、四季折々で自然の恵みに感謝し、古くから人々が育んできた祭りや行事など特別の日食べる、ふるさとの味として守り継がれた食事のことです。日本には、地域により、様々な年中行事があります。地域や日本の伝統を知り、食文化への関心を高め合い、伝えていきましょう。

1月の主な行事と行事食

- ▶1日元旦=おせち料理、お雑煮、お屠蘇 ▶7日七草(人日の節句)=七草粥 ▶11日鏡開き=おしるこ ▶15日小正月=小豆粥

わらび会 村時さん



奥河内くろまろの郷レストラン
「TERRA」に
このメニューが登場!
期間: 1月6日~31日

