



エビ入り伊達巻き

材料 (卵焼き器 2枚分)

エビ 100グラム、卵(Mサイズ) 3個、油 少々、
調味料 (さとう 大さじ2、みりん 大さじ2、
塩 小さじ4分の1、だし汁 大さじ4)



●つくり方●

①エビ、卵、調味料をミキサーに入れて、よく混ぜたらタネのできあがり。

②卵焼き器を中火で温め、表面に油をぬり、タネを半量入れる。

③アルミホイルでふたをし、じっくり焼いて卵焼きの端にこげ目がついたら、卵焼き器の幅に切った長いクッキングシートをかぶせる。バットなど平らなものをかぶせて一気にひっくり返す(やけどに注意!) =写真⑧。

④クッキングシートごと、まだ焼けていない面を下にして卵焼き器にもどし、そのまま焼く =写真⑨。

⑤両面にこげ色がついたら、先に焼いた面を下にして卵焼き器から巻きすの上に取り出し、卵が熱いうちにしっかりとすきまなく巻きすで巻

エビは長生きのシンボルミキサーで混ぜよう

いて、輪ゴムで留めておく。

⑥粗熱を取っている間に、②～⑤をもう一度くり返す。

⑦粗熱が取れたらできあがり。切り分けていただく。

(注) ミキサーがないときは、すり鉢で粗みじんに切ったエビをつぶし、味を付け、卵を1つずつ割り入れて、すり混ぜていくとよい。

軍手をはめるとやけどしないね

キッズキッチン協会

子どもたちの料理体験プログラムを広げようと2005年に、全国的な組織として設立されました。「料理」を通して子どもたちの「五感」(視覚、聴覚、きゅう覚、味覚、触覚)を養い、豊かな人間形成を目指します。



今日のポイント

●お正月料理にエビが使われるのは、火にかけると丸まると長いひげから、「ひげが生え、腰が曲がるほど長生きしましょう」という願いがこめられた縁起物だからです。

レシピ提供: キッズキッチンインストラクター 富吉弓子、塩見めぐみ