

★親子で一緒に食べられる  
おせちレシピ★

## 豆腐入り伊達巻

(子ども1人分・2切れ) エネルギー68kcal 食塩相当量0.4g



伊達巻は形が巻物(本のような読み物)に似ていることから、文化の発展を表しているといわれています。  
魚のすり身の代わりに豆腐を使った伊達巻きです。食感がやわらかく、お子さんも食べやすいので、ぜひ作ってみてください。

### 【材料】(玉子焼き用フライパン 1本分)

	(子ども6人分)
A	卵 Lサイズ3個(180g)
	豆腐(木綿) 75g
	青のり 小さじ1(1g)
	砂糖 大さじ1(9g)
	塩 小さじ1/4(1.5g)
	サラダ油 小さじ1(4g)

### <作り方>

- ① Aをフードプロセッサーに入れ、攪拌する。
- ② サラダ油を引いて熱した玉子焼き用フライパンに①を入れ、アルミホイルで蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ③ 裏返して、アルミホイルで蓋をして、さらに弱火で3～5分蒸し焼きにする。
- ④ 焼きあがったら、巻きすの上に③を置き、手前から巻く。
- ⑤ 巻きすの両端を輪ゴムで止めて、冷ましてから食べやすい大きさに切る。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。