



だて巻きは卵を巻く工程も楽しく、でき上がりの形もきれいです。大人はもちろん、子どもも楽しく作ることができるのではないでしょうか。手作りのおせち料理を食べ、古くから親しまれる日本の行事食に触れるのも良いですね。

大人も子どもも楽しくまきまき だて巻き

材 料 (4人分)

- はんぺん 1枚
- 砂糖 大さじ2
- 卵 5個
- 塩 少々
- 酒 大さじ1
- 薄口しょうゆ 少々

作 り 方

- ①はんぺん1枚を6切れ程度にちぎる。
- ②卵とはんぺんをフードプロセッサーやミキサーに入れ、はんぺんの形が分からなくなるまで数秒混ぜる。(フードプロセッサーやミキサーがない場合は、はんぺんをより細かく切り、すり鉢でよくする)
- ③②と他の材料を全て入れて混ぜる。
- ④加熱したフライパンに油を少々入れ、その中に③を全て流し込み、蓋をして焼く(弱火で15~20分)。
- ⑤焼きあがったら、包丁で表面に縦に3箇所切れ目を入れる。
- ⑥切れ目のない方を下にしてすだれの上に乗せて端から巻く。
- ⑦巻き終わったらすだれごと輪ゴムで3箇所程度しっかりとしばり、10~15分置く。時間がたったら切り分けでできあがり。

Data

- エネルギー 136kcal
- たんぱく質 9.7g
- 脂質 6.4g
- カルシウム 34mg
- 塩分 1.2g

FRESH MAN

さわやか

フレッシュマン

富永 舞さん (24歳) (住所:宮地)
有限会社笹原木工所 勤務

- 〔趣味〕読書
- 〔特技〕早食い
- 〔好きな言葉〕 やらずに後悔より やって後悔
- 〔好きな男性のタイプ〕 話しやすい人
- 〔阿蘇の好きなところ〕 景色

- Q. 仕事の内容
建具製作 など
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
使う人の立場になってモノをつくる



富永さんが製作した扉です!

FRESH MAN

