

今月のレシピ  
**定番をひと工夫**  
**みんなでおいしく、わが家のおせち**



**はんぺんで作る  
 簡単伊達巻**

調理時間  
**20分\***  
 ※冷蔵庫で冷やす  
 時間を除く

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 222kcal \*食塩相当量: 1.6g

**材料(1本分)**

はんぺん …… 1枚(100g) | たまご …… 2個  
 | CO・OP きび砂糖 …… 30g | サラダ油 …… 適量  
 ▲みりん …… 大さじ1  
 | 塩 …… ひとつまみ

1. はんぺんをポリ袋に入れて手で滑らかになるまで揉みながら潰し、▲を入れてよく混ぜ、たまごを加えて滑らかになるまで揉み込む。
2. たまご焼き器にサラダ油を中火で熱し、余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。
3. たまご焼き器を濡れ布巾の上で1~2秒冷ましたら1の生地を流し入れてアルミホイルでふたをし、弱火で3~4分焼いてたまごがほぼ固まったらひっくり返して2~3分焼く。
4. 巻きすに3をのせて手前からきっちり巻き、両端を輪ゴムでとめて粗熱が取れたらそのままラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

**POINT**

フードプロセッサーやミキサーを使うとより均一に混ぜられますが、たまごは必ず後から加えてあまり泡立えないようにします。

**かまぼこの飾り切り** | 調理時間 **5分**

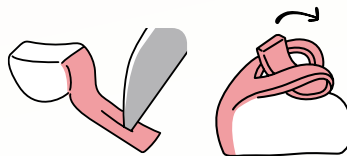
**かまぼこの下準備**

かまぼこ(赤)は厚めに切り、色のついた部分と白い部分の間を1/3残して切り離す。



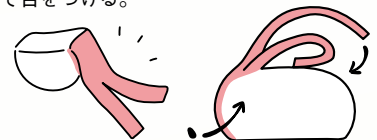
**-手綱-**

縦中央に1.5cmほど切り込みを入れ、端を通して手綱模様にする。



**-うさぎ-**

切り離れた部分に端から切り込みを入れ、折り返してうさぎの耳を作り、黒いりごまで目をつける。



お餅が余ったら!

**電子レンジでサクサクおかき**

8個分\*カロリー: 134kcal \*食塩相当量: 0.9g

材料(1枚分) ●電子レンジは600Wを使用

切り餅(8等分にカット) …… 1枚  
 | CO・OP きび砂糖 …… 小さじ1  
 ▲しょうゆ …… 小さじ2

1. 耐熱皿にクッキングシートを敷き、5~6cmの間隔を開けて餅を並べる。
2. 電子レンジで3分~3分半加熱し、混ぜ合わせた▲で和えてクッキングシートに並べて表面を乾かす。

調理時間  
**5分**

できたてはサクサク!  
 少し時間をおけばぬれせん風に♪

**POINT**

電子レンジは場所により加熱ムラがあるので、サクサクになったものから取り出します。

