

伊達巻（オーブントースターで焼く）

材料	分量（4人分）	作り方
鯛の切り身	80g	① クッキングシートで20cm×20cmのケースを作る。 ② 鯛の切り身を細かく切ったものと、酒、塩をミキサーにかける。 ③ ①のミキサーに玉子を3回に分けて入れ、その都度攪拌する。 ④ オーブントースターを200℃に温めておく。 ⑤ ②に☆を入れて攪拌し、ボウルにザルでこしたら①の型に流し入れる。 ⑥ オーブントースターで12分ほど焼く。 ⑦ 巻きすの上に置き、ごく浅い切り目を3cm幅に切り巻き、輪ゴムでとめる。
酒	大2	
塩	少々	
玉子	6個	
☆酒	大2	
☆みりん	大1	
☆砂糖	大4	
☆昆布だし	大2	
☆塩	一つまみ	