

☆簡単伊達巻

材 料 (1本分)

○ 作り方

白身魚ミンチ	150g	① ボウルに白身魚ミンチと酒を入れよく混ぜて、ふきんに包んで、水の中でもみ洗いを2回繰り返して、固く絞る。
酒	大さじ1	② 卵は割りほぐしておく。卵白はメレンゲを作っておく
はんぺん	1/2枚	③ オーブンを180℃に温めはじめる。
卵	7個	④ ①白身魚とはんぺん・調味料を入れ、フードプロセッサーにかけます。混ざったら、小麦粉を入れてさらにかけます。
卵白	1個	⑤ ④がトロトロになったら、卵を3回に分けて加えてかけます。 (卵白の卵黄の2個の内1個は一緒にかける。)
小麦粉	大さじ2	⑥ ⑤に醤油・みりんを加え、フードプロセッサーでよく混ぜボウルにザルをおいて、こします。
調 味 料	だし汁	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1/2
薄口醤油	大さじ1	⑦ ⑥にメレンゲを混ぜ合わせ、天板に流し入れ、空気を抜く。
みりん	大さじ1	⑧ ⑦を200℃に熱したオーブンで20分位焼く。 ひっくり返して、少し冷まして巻く。