

## g-max cooking no.17 紅白かまぼこ&伊達巻



安心・安全な材料を使って、手作りのおせち料理を味わってみてください♪

実はとっても簡単なんです！

### 紅白かまぼこ [材料]

紅・えび	200g
・白だし	大さじ1
・みりん	大さじ1
・片栗粉	小さじ2
白・白身魚	200g
・白だし	大さじ1
・みりん	大さじ1
・片栗粉	小さじ2

### [作り方]

- ① えびは殻、背わたを取り、塩と酒（分量外）を振っておいておく。白身魚も塩と酒を振っておいておく。
- ② **スピードカッター**に、白かまぼこの材料をすべて入れて混ぜる。
- ③ ラップに取り出し、空気を抜くように丸めて両端をきっちりととめる。赤かまぼこも同様に作る。
- ④ 「**不思議な蒸気鍋**」にお湯をはり、トレーにかまぼこをのせて、フタをしてタイマー20分にセットする。  
★火力は沸騰したら火力3に下げます。
- ⑤ 竹串でさしてみて、生地がついてこなければ出来上がり。

### 伊達巻 [材料]

・はんぺん	1枚
・卵	5個
・白だし	大さじ1
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ2
・砂糖	大さじ2

### [作り方]

- ① **スピードカッター**に材料を全て入れて混ぜる。
- ② **すき焼き鍋**を、火力「強」で温める。
- ③ 温めたすき焼き鍋に、伊達巻の生地を流し込み、火力「2」に下げてタイマー13分にセットする。
- ④ 焼きあがったら、まきすに取り出して巻く。  
★巻き始めの部分にかかるく切り目を入れると巻きやすいです！
- ⑤ 輪ゴムでしっかりと止めて、粗熱を取って半日～1日冷蔵庫で寝かせる。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo