

●作ってみませんか【平成23年10月1日号】

## 薄焼き卵の五目巻き

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

あらかじめ味付けした具を豆腐と混ぜて薄焼き卵で巻いた、どこか懐かしく、やさしい味です。



●材料(5～6人分)

木綿豆腐2丁・乾燥ひじき10g・干しいたけ3枚・人参100g・ほうれん草少量・A(醤油、砂糖各大さじ2・酒大さじ1・だし汁1カップ)・B(卵3個・片栗粉大さじ1・水大さじ1・塩小さじ1/2)・サラダ油少々・水溶き片栗粉少々

●作り方

①豆腐はしっかり水切りをし、すり鉢でする。ほうれん草はゆでて細かく切る。／②干しいたけ、ひじきは水に戻す。戻したしいたけ、人参は千切りにする。／③②をAの調味料で汁気がなくなるまで煮詰める。／④①と③を混ぜ合わせる。／⑤ Bの材料をすべて混ぜ、油をひいたフライパンで薄焼き卵を6枚焼く。／⑥薄焼き卵の上に④をのせて巻き、水溶き片栗粉でとめる。／⑦⑥をクッキングシートなどで包み、蒸し器で10分蒸らし、食べやすい大きさに切る。