

卵ロール



エネルギー
361kcal
たんぱく質
9.8g
カリウム
158mg
リン
132mg
食塩相当量
0.9g

<ポイント>

- かにかま、卵にも塩分は含まれます。量を守って使いましょう。

<材料（1人分）>

めし	160g
酢	7.5g (大 1/2)
砂糖	3g (小 1)
塩	0.5g (ミニ 1/2)
かにかま	14g
きゅうり	30g
マヨネーズ	2g
卵	30g (漉して約1個)
片栗粉	1g (小 1/3)
水	3g (小 2/3)

- 1、温かいご飯に酢飯を合わせ、うちわで扇ぎ冷ます。
- 2、ボールに卵を割ってほぐし、ザルで漉し、水溶性片栗粉を加えてよく混ぜる。
- 3、フライパンに薄く油を塗り、長方形になるように卵液を流し、固まってきたら火を止めて余熱で卵を固める。ラップの上に取り出し、荒熱を取る。
- 4、巻きすの上に3を置き、全体が平たくなるようにご飯を敷く。
- 5、ご飯の手前部分に薄焼き卵の幅ほどに切ったきゅうり、かにかまを並べてマヨネーズをしぼり、具を指で押さえながら巻く。