

## のの字巻 (のり巻)



昔からある一般的な巻き方で、のりの代わりに卵焼きで巻いたのを伊達巻といい、万人の好むところである。この時の卵焼きはすりつぶした魚肉またははんぺんのすりつぶしを少量混ぜたものの方がよい。

栄養価	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)
1本分	698	17.5	4.6
1切分	100	2.5	0.7

### 【 作り方 】



①巻きすにのりをタテ長に置き、すしめしを向こう側5ミリほど残して平らに広げる。



②手前に卵焼き、桜でんぶを置き、中央にかんぴょうを2〜3本並べておく。



③手前からしっかり巻き込む。



【卵巻きの“のの字巻”】



材 料
すしめし：400g
のり：1枚
卵焼き：1本(1cm角)
かんぴょう(20cm)： 2〜3本(20g)
桜でんぶ：大きじ1(10g)

調理メモ
のりの代わりにすりつぶした魚肉やはんぺん入りの卵焼きを使うと、江戸前風の伊達巻となる。
<b>【卵焼きの作り方】</b>
卵：4コ(200g)
すりつぶした魚肉またははんぺん：70〜80g
砂糖：40〜45g
みりん：大きじ1(18g)
だし：大きじ1(15g)
塩：少々
すり鉢にすりつぶした魚肉と砂糖、塩をよくすり、卵を1個ずつ加え、最後にみりとだしを入れ、卵焼き鍋に流し込み、蓋をしてゆっくり焼く。