

手動

ランチにおやつ！レンジ4分！簡単はしまき by よちよちよ



yocchi's kitchen

作りかた

- 千切りにしたキャベツを耐熱皿に広げてラップをかけて **レンジ** **500W** **約3分** 加熱
- レンジ加熱中、ボールに卵を割りほぐし、**A**も入れてよく混ぜておく
- 加熱した**①**(キャベツの水分も)を**②**に入れて混ぜる。
- 皿にラップを敷き、その上に**③**の生地1/4を流し込み薄く伸ばす。更にその上にラップをかけ、**レンジ** **500W** **約1分** 加熱
- 割れてない割り箸を割らずにこのように持つ



- 加熱した**④**を割り箸で写真のように挟む



手動

レンジ

500W
加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

125kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	4枚分
キャベツ	200g
卵	1個
A 薄力粉	1カップ
A だしの素	小さじ1/3
A 水	1/2カップ
割り箸(割らない)	4膳
お好み焼きソース	お好みで
マヨネーズ	お好みで
鰹節	お好みで
青海苔	お好みで
紅生姜	お好みで

調理のコツ・ポイント

- ・生地を薄くしますが、生地に穴は開けないこと！
- ・アレンジとして、肉や紅生姜を生地に入れても美味しいと思います。(肉はしっかり加熱を！)
- ・ラップ2枚を使いまわして最後まで使えます！節約！

7. 生地とラップをはがしながらクルクル巻く

8. 巻き終わりを下にする。ラップを上から軽くギュッと締め付ける。熱いので火傷に注意！

9. お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節、青海苔をかけたら完成！