

# 伊達巻ペースト

粒が残っていない、なめらかなペーストです

コード 2-1



## 材料

### ■2人分

だてまき（市販）	100g
だし汁	1/2カップ（100g）

## 作り方

- ① 伊達巻を一口大の大きさに切る。
- ② ①とだし汁をミキサーに入れ、ミキサーをまわして粒が全く無いなめらかな状態に仕上げる。

## 栄養価（1食分）

エネルギー	100kcal
たんぱく質	7.6g
食塩	0.5g

## ワンポイント

- だし汁の量でとろみの強さを調節できます。

