



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

だし巻き卵



食豆知識
免疫力を高め、風邪を引きにくくすることが期待される卵の栄養価。β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどを含む野菜と一緒に食べると、さらに効果がアップするそうですよ。

材料 (3~4人分)

卵 (Mサイズ) …… 5個 砂糖 …… 小さじ2~3
だし (こんぶ・カツオ) …… 120mL サラダ油 …… 適量
薄口しょう油 …… 大さじ1

作り方

1 卵は泡だて器で「泡立たないように」、細かくしっかりと混ぜます。だしに、しょう油と砂糖を溶かしておき、それを卵に入れ、さらに混ぜます。

混ぜた後に、一度こすとなめらかになります！

2 卵焼き用のフライパンを熱して、やや多めにサラダ油を敷きます。そこに、1の2/3の分量を一気に流し込みます。

3 半熟状態で、フライパンの片方に寄せてひっくり返します。残りは2~3回に分けて注いでいき、半熟状態を意識しながら繰り返し巻いていきます。

形が少し崩れたら、巻き簾で整えましょう。

