

# 卵焼きの作り方

## ◇ RECIPE ◇

### 材 料 (一人分)

- |          |          |                     |      |
|----------|----------|---------------------|------|
| 卵        | : 3個     | サラダ油                | : 適量 |
| 水        | : 大さじ3   |                     |      |
| A ① 顆粒だし | : 小さじ1/2 | ◎お好みで、大根おろしを添えても良い。 |      |
| 薄口醤油     | : 小さじ1/3 | 上から濃口醤油をかけて染めおろしに!  |      |

### 作り方 (1人分)

- ①あらかじめ、Aの水をあたため、顆粒だしを溶かしておく。(レンジ可)
- ②卵をよく溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- ③卵焼き器をよく熱し、キッチンペーパーで油を塗る。
- ④②の卵液を少しずつ流しいれ、向こう側から手前側へ返していく。
- ⑤④を3~4回に分けて繰り返し行う。
- ⑥食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。
- ⑦お好みで大根おろしを右手前に盛り付ける。



スパテラを使って返しても良い。

覚えておこう!!

◎卵はよく溶いておく!

◎卵焼き器はよく焼いてから卵を入れる!

◎和食の添え物は右手前に置く!

