

1人分 67kcal 塩分 0.6g



だし巻き卵

材料 (2人分)

卵…3個
だし汁…大さじ4
薄口しょうゆ…小さじ1弱
塩…少々
油…適量

作り方

- 1) ボウルに卵を割りほぐし、だし、しょうゆ、塩を加えて菜ばしで切るように混ぜる。混ぜ過ぎるとコシがなくなるので注意。
- 2) 卵焼き器を熱して、ペーパータオルに油をつけて菜ばしで薄くひく。菜ばしに卵液をつけて落とし、すぐ固まるくらいまで熱する。
- 3) 中火にし、1)の卵液をお玉で1/4量ほど流し入れる。
- 4) 七分通り火が通ったら、向こうから手前へ巻く。
- 5) 巻き終わったら向こう側へ寄せ、卵焼き器に薄く油をひく。1)を再度、お玉で同量流し入れ、巻いた卵の下も含めて全体に広げる。表面がやや乾いてきたら向こう側から手前へ巻く。同様の作業を繰り返す。
- 6) 焼き終わったらすぐにアルミ箔にのせ、熱いうちに巻いて形をととのえる。アルミ箔の両端は開けておく。余熱で中まで火が通って落ち着いたら、2~3cm幅に切って器に盛る。
※「巻きす」をアルミ箔で代用。
※「だし汁」とは、かつおと昆布の合わせだしのことです。