

LIFE-018

青春の卵焼き。

飯島奈美



材料（4人分）

- ・卵 3コ
- ・太白ごま油 適量

●甘い卵焼きの調味料

- ・牛乳 大さじ1～2
- ・さとう 大さじ1～1 1/2
- ・塩 小さじ1/3

●甘じょっぱい卵焼きの調味料

- ・だし汁 大さじ3
- ・さとう 大さじ1
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

●だし巻き卵の調味料

- ・だし汁 大さじ3
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1



LIFE-018

青春の卵焼き。

飯島奈美

つくりかた

- 卵を軽く溶きほぐし、調味料を混ぜる。泡があまり立たないように、箸を底につけて左右に混ぜるとよい。
- 甘じょっぱい卵焼きだけは、調味料をだし汁で溶いてから、卵に混ぜるとよい。
- 卵焼き器（あるいは、フライパン）を熱し、キッチンペーパーでうすく油をひいて、卵の半量を流し入れる。
- すぐに菜箸で大きく混ぜて、半熟になったら、奥から手前に三つ折りにする。
- 折った卵を奥にすべらせて、手前のあいたところに、再度、キッチンペーパーで油をひく。
- 残った卵を流し入れる。折った卵の下にも、菜箸で持ち上げて入れる。
- 菜箸で大きく混ぜて、大きなふくらみは端でつぶし、半熟になったら巻いていく。
- 最後に、手前の壁におしつけて、側面を焼く。
- まな板に移し、包丁で厚めに切り分けてできあがり。

