



## 春菊とツナの卵焼き

春菊の香りが楽しめる～春菊レシピ②

### 春菊とツナの卵焼き

#### 材 料 (2人分)

春菊 …………… 1/2パック  
卵 …………… 3個  
ツナ缶 …………… 1缶  
サラダ油 …………… 適量  
★しょうゆ …………… 小さじ1/2  
★みりん …………… 小さじ1/2  
★だしパック(中身) …… ふたつまみ  
※本格・万能だしパック使用

- ① 春菊は沸騰したお湯に茎だけ20秒、葉は10秒くらい茹でて水にとり水気を切り、細かく切る。ツナ缶は油を切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ★を混ぜ、①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ 卵焼き器に油を熱し、②の半量を入れ、卵が固まってきたら端からフライ返しなどで巻いていく。残りの半量も同様に焼いて巻く。
- ④ 食べやすい大きさに切って皿に盛りつけできあがり♪

#### コツ・ポイント

- 春菊は水気を絞らないと卵焼き全体が緑色になるので、よく水気を絞ること。
- 卵焼き器は、強火でよく熱しておく。最初はサラダ油を多めに入れ、巻きながら都度たしてください。
- 卵焼き器に流し入れる時は具がかたよらないようにバランスよく。
- ツナはしっかりほぐした方が作りやすいです。