



みつばとツナの だし巻き卵

料理の彩りに～みつばレシピ①

みつばとツナのだし巻き卵

材 料 (2人分)

みつば…………… 6本
ツナ缶…………… 1/2缶
卵…………… 2個
サラダ油…………… 適量
★しょうゆ…………… 小さじ1/4
★みりん・砂糖…各小さじ1/2
★水…………… 大さじ2
★だしパック(中身)… 小さじ1/2
※まるものだしパック使用

- ① みつばは2cmほどの長さに切り、ツナの油をよく切る。
- ② 卵を溶きほぐし、★を加えてよく混ぜ、焼く直前にみつばとツナも混ぜる。
- ③ 卵焼き器を強火で加熱し、サラダ油を少し多めに入れてよくなじませる。油が温まったら、卵液をお玉1杯分流入れて中火にして焼く。
- ④ 奥から手前に向かって1/3ほど折り返し、繰り返して前まで折りたたむ。
- ⑤ もう一度、卵焼き器に薄く油を塗り(少量入れて広げる)、温まったら1巻めより少量の卵液を流し込み、折りたたんだ卵焼きは奥側に置き、手前を持ち上げて卵焼きの下にも卵液を流し込む。
- ⑥ 1巻めと同様に、表面が固まったら奥側から手前に向かって巻き、卵液がなくなるまで④と⑤を繰り返し、粗熱が取れたら切り分けてできあがり♪。

ポイント

- 卵は箸で卵白を切るように溶いてください。
- 卵液を作ったら、なるべく早く焼いてください。
- 味つけはお好みで調整してください。