

◎ 材料 1本分

たまご 3コ
しば 漬けみじん切り 大ホビ1
さとう 小ホビ4
みりん 小ホビ2
塩 3つたたまみ
サラダ油 適量

盛りつけ point ♪

切り口は
断面を見せ
盛りつけるよ
良し

◎ 作り方

1. たまごのうち 2コは 白身と黄身に分ける
たまご 白身 2コと しば 漬けのみじん切り
卵黄 2コと 全卵 1コの ホウルに 分け、それぞれ しっかりと 溶きほぐし
さとう、みりん、塩を 半量ずつ 混ぜ合わせる
2. たまご 焼き用の フライパンに サラダ油を 少々入れて、パター オイルを
うすく 広げ、中火で 温める。卵白液 (しば 漬けが 入ったもの) を 流し入れ
たもと 混ぜてから フライパンの 端に 寄せ、両面を 焼いて 形をととのえる
3. 焼いた 卵白を 同じ 側の 端に 寄せ、空いた ところ に 油を つまみ
卵黄液の 半量を 流し入れる。巻いた 卵白を へらで 持ち上げ、卵の下に
卵液を 広げる 表面が 半熟状に なったら、手前を 巻き、残りの 卵黄液を
同様に 焼く。6等分に 切る。

春の色 たまご焼き