

卵を使う



だし巻き卵を作る

鍋を持つ手首の動きと、卵焼きを巻き込む手の動きを一気に同時に。IHクッキングヒーターならだし巻き卵もとっても簡単。

エネルギー(1本分):354kcal/たんぱく質:27.5g/脂質:23.8g/炭水化物:3.7g/塩分:3.1g

材料(4人分)

卵	4個	はじかみしょうが	4本	しょうゆ	少々
だし汁	1/3cup				
薄口しょうゆ	小さじ2/3				
塩	小さじ1/6				
サラダ油	適量				

① ポウルに卵を割り入れて溶きほぐし、だし汁、薄口しょうゆ、塩で調味します。



② ヒーター火力5(強めの中火)で卵焼き鍋を熱してサラダ油を薄くひき、ヒーター火力を3(弱めの中火)にして卵液を1/4量流し、半熟状態になったら手前を上げて巻き込みます。



Point!

卵は強めの火力で焼くほうが柔らかくフワッと仕上がります。IHクッキングヒーターは火力調節が素早く簡単だから、自分のスピードに合わせて調節しましょう。



③ 再び卵焼き鍋にサラダ油を薄くひき、卵液を流して巻き込みます。

Point!

卵に火が通る前(半熟状態)に巻き込んでいくことで、卵と卵がくっつきます。



④ 3.の作業を数回繰り返して焼き上げます。

Point!

卵焼きが大きくなってきたら、卵焼き鍋の反動も使ってひっくり返しましょう。



⑤ 巻きすに取り、形を整えます。

Point!

卵焼きが熱いうちに巻きすにとると、簡単にキレイに仕上がります。



⑥ 小口より2cm幅に切り分けて器に盛り付け、はじかみしょうがを添えます。
※好みでしょうゆをかけてお召し上がりください。

Q&A

Q1 卵焼きに生っぽい部分が残ってしまいます。

A 最後に卵焼きを立てて、両サイドを焼き上げましょう。



Q2 卵焼きが固くなってしまいます。

A 弱火で焼き過ぎると水分が蒸発し、卵焼きが固くなってしまいます。卵液を流した時に、ジュンという音とともに、卵液が半熟状態になったら巻き込んでいきましょう。

