

卵を使う



揚げ卵の揚げだし

いつもの卵を揚げ卵に。IHクッキングヒーターなら、油の温度を一定に保つからキレイに、そしておいしく。

エネルギー(1人分):193kcal/たんぱく質:8.8g/脂質:14.0g/炭水化物:5.4g/塩分:1.3g

材料(4人分)

卵	4個	(かけ汁)		揚げ油	適量
削りがつお	6g	みりん	1/4cup		
大根おろし	100g	しょうゆ	1/4cup		
しょうが	10g	だし汁	1・1/4cup		
青ねぎ	1/2本				

- 卵は冷蔵庫で冷やしておきます。
- 大根、しょうがはおろしておき、青ねぎは小口より刻みます。
- かけ汁の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。
- 揚げ油を180℃に設定して加熱します。
- 4.に卵を割り入れ、周囲の卵を集めながら揚げていきます。



Point!

揚げている途中は、卵をあまりさわらないようにしましょう。IHクッキングヒーターは温度管理ができるから、卵を入れるだけでキレイに仕上がります。



Point!

底面がキツネ色になったらひっくり返して軽く形を整え、全体がキツネ色になるまでしっかり揚げましょう。



Point!

油をよくきり、卵は半熟状に仕上げます。



- 5.を器に盛り付け、2.と削りがつおを盛り付けて3.のかけ汁を注ぎます。



Q&A

Q1 揚げ油の中で卵が広がってしまいました。

A 卵は新鮮で冷蔵庫から出してすぐの、冷たいものを使いましょう。



Q2 揚げ卵が箸にくっついてしまいます。

A 揚げているあいだは、卵がキツネ色になるまでさわらないようにしましょう。

