



厚焼き卵の照り焼き風

調理：まちなか東地区保健委員



POINT!

- ・いつもと少し違った厚焼き玉子です。
- ・厚焼き玉子の表面に、タレを絡めることで減塩になります。
- ・卵液にだし汁や牛乳を加えると、よりふっくら仕上がります。

■材料（4人分）

- ・卵…6個　・塩…ひとつまみ
- ・サラダ油…小さじ2　・小ねぎ…2本

A { 酒、みりん、砂糖、しょうゆ…各大さじ1

■作り方（約20分）

- ①ボウルにAを合わせておく。
- ②別のボウルに卵を割りほぐし、塩を入れる。卵焼き用のフライパンにサラダ油をしき、卵液を入れて厚焼き卵を作る。
- ③卵焼きができたなら一度火を止め、フライパンの端に寄せる。Aを流し入れて弱火にし、両面に味をからめる。
- ④均等に切ってお皿に盛り、小ねぎを散らす。

【1食分の栄養価】 エネルギー 174kcal　食塩相当量 1.2g