

食材2つだけ!

ひじき煮

×

卵



調理時間

10分

栄養たっぷりお弁当メニュー

ひじき煮卵焼き

材 料 (作りやすい分量)

卵 2個

ひじきの煮物 25g

○砂糖 小さじ1

○薄口しょうゆ 小さじ1/2

サラダ油 少々

1 卵を混ぜる

ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、ひじきの煮物と○を入れて混ぜる。

2 焼く

卵焼き器を弱火で熱し、ペーパータオルでサラダ油を薄く塗る。卵液の1/3量を流し入れ、半熟になつたら手前に巻く。再度、卵焼き器にサラダ油を薄く塗る。巻いた卵を奥側に寄せて持ち上げ、残りの1/2量を流し入れ、半熟になつたら手前に巻く。もう一回繰り返す。

3 仕上げ

粗熱が取れるまでおき、切り分ける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索