

「だしまき卵」をつくろう！

120キロカロリー 主菜1.5つ

用意するもの<器具>

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | エプロン | <input type="checkbox"/> | まな板 1 |
| <input type="checkbox"/> | 三角巾 | <input type="checkbox"/> | まな板すべり止め 1 |
| <input type="checkbox"/> | タオル | <input type="checkbox"/> | 包丁 1 |
| <input type="checkbox"/> | えんぴつ | <input type="checkbox"/> | 卵焼き器 1 |
| <input type="checkbox"/> | はかり 1 | <input type="checkbox"/> | ボウル (大) 1 (卵かきませ用) |
| <input type="checkbox"/> | 計量スプーン (大・小) 各1 | <input type="checkbox"/> | ボウル (小) (卵わり用) |
| | | <input type="checkbox"/> | おたま 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 菜箸 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | まきす 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | キッチンペーパー 1/4 1枚 |
| | | <input type="checkbox"/> | フライ返し 1 |
| | | <input type="checkbox"/> | 小皿 1 (しき油用) |

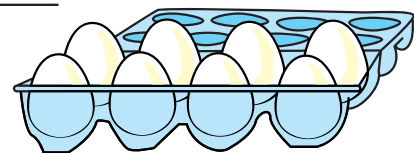
用意するもの<食材> (2本 5人分)

だしまき卵1本分の分量は次のとおり。5人分の時は2本作りましょう。

- | | |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | 卵 3こ |
| <input type="checkbox"/> | △塩 小さじ1/4 |
| <input type="checkbox"/> | △砂糖 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> | だし汁(かつお・昆布) 大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> | サラダ油 適量 |

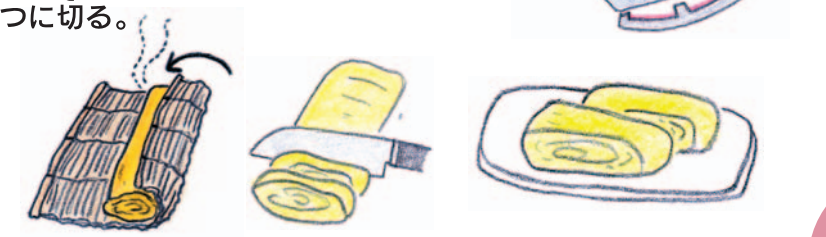
用意するもの<食器>

- | | |
|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | お皿 |
| <input type="checkbox"/> | はし |
| <input type="checkbox"/> | はしおき |

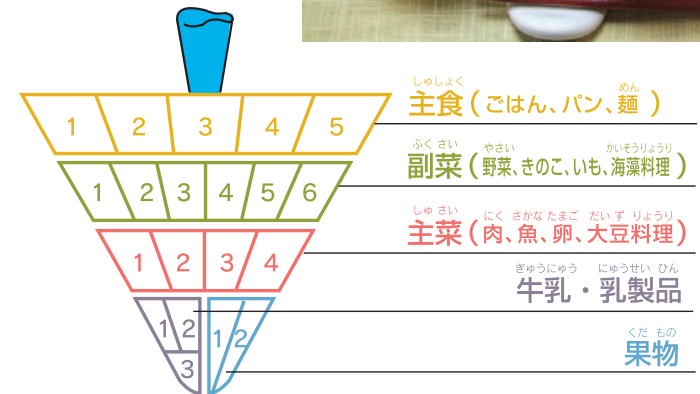


つくる

- 卵は1つをボウルに割り、カラがはいってないかたしかめて大きいボウルに入れる。卵と△の調味料をいれて混ぜ、だし汁を加えてよく混ぜる。
- キッチンペーパーに油をしみこませ、温めた卵焼き器にしく。
- 卵液をおたま1杯すくい、卵焼き器に流しいれる。
- 底が焼けてきたら、向い側から手前におりたたむように端までまるめる。
- 焼けた卵を向こう端に押し空いたところに油をしき、また卵液を一杯流しいれる。
- 菜箸で焼けた卵を持ち上げ、卵液を下に流しいれる。
- 底が焼けたら同じように手前にまく。
- これを繰り返して、たまご焼きをつくる。
- まきすで形をととのえてまき、そのまま熱くなくなるまでおく。
- 形が落ちていたら1本を5つに切る。



配膳をする(他の料理とならべる)



主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	チェック