

出汁巻卵

お弁当の定番でもある人気の出汁巻卵に、すりごまを入れるとおいしさも栄養価もアップします。



🍴 材料

卵	3コ
---	----

<A>

だし汁	大さじ2
-----	------

塩	適量
---	----

すりごま黒	大さじ1
-------	------

みりん	大さじ1/2
-----	--------

白しょうゆ	大さじ1/2
-------	--------

菜種油	大さじ1
-----	------

できあがり 2人分

🍴 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、<A>を入れて混ぜ合わせます。
- ② フライパンに油を熱し、①を1/3量流し込み、固まってきたら巻いていきます。
- ③ ②を2回繰り返します。
- ④ 冷めてから食べやすい大きさに切ります。