



アイデアレシピ集
そばを使った

番外編

17

味だし厚焼たまご

仁科 保さん作

材 料

● (20人前)

・玉子	26個	・桜えび	150g
・A	かつおだし 200cc	・油	適量
	砂糖 大さじ3		
	酒 大さじ1		
	塩 小さじ1/2		

作 り 方

- 1 玉子を箸で切りながら混ぜ、桜えびも同時に入れ混ぜる。
- 2 Aの材料を合わせるが、かつおだしが温かい内に砂糖、塩を混ぜておく。
- 3 1にAを混ぜ合わせる。

- 【焼き方】
- ① 四角いフライパンに油をひく。具を玉じゃくし2杯分流し入れる。
 - ② 表面が乾いたら、5cm寄せて箸で玉子を上げながら隙間を作り、再度2杯分下に流す。
 - ③ ②を交互に方向を変えながら繰り返していく。
 - ④ 表面が乾いたら、鍋のふたで裏返す。