



しらすとわかめの卵焼き

材料	分量（2人分）
卵	2個
しらす	大さじ2
★わかめ	ひとつまみ
水	大さじ1強
みりん	小さじ2
うす口しょうゆ	小さじ1/2強
油	適量
☆大根	80g
☆ゆの酢	小さじ1/2
☆うす口しょうゆ	少々

★わかめは水で戻し、しぼっておく。
 ☆大根はおろして、少し水分を切る。
 ゆの酢とうす口しょうゆを合わせる。



～作り方～

- ①ボウルに卵を割り入れ、しらす・わかめ・水・みりん・うす口しょうゆを加えて、ときほぐす。
- ②卵焼き器を火にかけ、油をひく。
- ③①を半分弱ほど入れ、全体に広げる。
- ④半熟状になったら、フライ返しで手前にくるくると巻く。
- ⑤巻いた卵を奥に移動させ、手前に油をなじませ、残りを入れる。
- ⑥④をくり返す。

