



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



赤ワインと楽しむ う巻



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
217kcal	1.3g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

たまご.....3個
うなぎの蒲焼.....40g
A 白だし.....大さじ1
水.....大さじ2
サラダ油.....小さじ2

■作り方

- ①たまごは割りほぐし、Aを加えて混ぜて合わせる
- ②うなぎは1cm角に切り、600Wの電子レンジで10～20秒程度温める
- ③たまご焼き器にサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、①の1/3量を流し入れる
- ④③の奥側に②を並べて入れ、それを巻き芯としてたまごを手前に巻き込みながら焼く
- ⑤④の空いたスペースにサラダ油(小さじ1/2)を薄く塗り、④を奥側に寄せてから①の1/3量を流し入れて、④と同様に焼く
- ⑥⑤と同様に残りの①を入れて焼く
- ⑦熱いうちに巻き簾で形を整えて、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る



刻んだ方が巻きやすく、食べやすいので今回はうなぎをカットしています。
お好みで調整してください。

cooking memo