



つくってみませんか
日の出卵



《材料》(卵焼き 1 台分)

- | | | | | |
|------|-------|---------|-------|-------------|
| 焼きのり | | 1 枚 | | |
| たらこ | | 1 本 | | |
| 卵 | | 3 個 | | |
| A | [| 酒 | | 大さじ 1 |
| | | 砂糖 | | 大さじ 1 と 1/3 |
| | | うす口しょうゆ | | 小さじ 1/4 |
| | | 塩 | | 少々 |
| | | 油 | | 適量 |



赤と黄色のコントラストが
きれいで、食卓が華やかにな
りますよ!



林マツ子さん・鮫島三佐子さん
(食進会)

《作り方》

- ① 焼きのりを広げてたらこを横に並べ、巻く。
- ② 卵を割りほぐし、A を加えてよく混ぜる。
- ③ 卵焼き器を熱して油をひき、②を流しいれて①を巻きながら焼く。
- ④ すだれにのせて巻き、バットの上に立てて冷ます。
- ⑤ 好みの厚さに切る。

(食生活改善推進会)