

にんじん入り 卵焼き



材 料	分量(2人分)	切り方等
にんじん	50g(1/3本)	皮をむき 3mmの角切り
卵	2個	
砂糖	小さじ1	
サラダ油	小さじ1強	

*人参を細かく切ることで、卵を巻くときに
破れにくく調理がしやすいです。

*丸いフライパンで作る時は、卵を巻く前に
左右両端を内側に折り、長方形にしてから
手前に巻いていきます。

レシピ:淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

- ①分量の油1/2をフライパンに入れ、3mmの角切りにしたにんじんを炒める。
 - ②ボウルに卵を入れよく溶き、①で炒めたにんじんと砂糖を入れ混ぜる。
 - ③残りの油1/2をフライパンに入れ熱し、②の半量を流し入れる。菜箸でやさしく円を描くように炒め、卵が固まってきたら手前に卵を巻き、巻き終わったらフライパンの奥に寄せておく。
 - ④③の焼いた卵を少し浮かせながら残りの②をすべて入れ③と同様に焼く。
- 【Point !】
- 最後、巻き終わりを下にすると崩れずに仕上がります。
- ⑤焼きあがった卵は、形を整えて4等分に切り分ける。