



朝食



献立

主食 「白ごはん」
香の物

汁 「みそ汁」=田舎みそ
滑子茸・小角豆腐・三つ葉

主菜 「焼き魚」
塩鮭・お多福豆
カリフラワー甘酢漬け

副菜 「だし巻き玉子」
染めおろし(大根)

その他 「きんぴら牛蒡」
牛蒡・にんじん・白いり胡麻
「豆乳」=蜂蜜入り
「果物」 梨・巨峰

朝食

1

だし巻き玉子

材料(4人前)

玉子 …………… 6個
サラダ油 …………… 適量

○合わせ汁
だし汁 …………… 100cc
薄口醤油 …… 小さじ2

○染おろし
大根おろし …… 120g
濃い口醤油 …… 大さじ1

作り方

- (1) ボウルに玉子を割りほぐし、合わせ汁を少量ずつ注ぎ入れながら混ぜ合わせる。
- (2) フライパンを強火で熱し、サラダ油を含ませたペーパータオルで油を薄く引く。
- (3) 一度濡れ布巾の上にフライパンを乗せて温度を下げ、再び火にかけて1/4の玉子汁を流し込む。
- (4) (3)が半熟状態になったら、向こう側から手前に巻き込み、空いた部分に油を薄く塗り、玉子に向こう側へ移動させる。
- (5) (4)の手前に油を薄く塗り、残りの玉子汁の1/3量を流し入れて、巻いた玉子を箸で少し持ち上げて、下にも玉子汁を流し込み、(4)と同様に巻く。
- (6) 巻いた玉子に向こう側へ移動させ、残りの玉子汁量を、繰り返し焼き上げる。
- (7) 巻き上がったら、巻き簾に包み込み、形を整えてから適当な大きさに切る。
- (8) 器に盛り、染おろしを添える。

料理長からひとこと

<料理のコツ>

玉子焼き用の鍋(フライパン)をよく熱して油を引き、玉子を入れる前に一度温度を下げてから4回くらいに分けて流し、終始強火で手早く焼くこと。
少々形が悪くても、焼き上がりの熱うちに巻き簾で包むと成型できる。