

シンプル卵焼き

		材料(2人分)			
		卵 2 個 a { 砂糖 小さじ 2 うすくちしょうゆ 小さじ 1 油 小さじ 1			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	102kcal	6.3g	7.1g	0.7g	24mg



作り方

1. 卵2個は溶きほぐし、aを加え混ぜ合わせる。
2. 卵焼き器に油の半量を熱しなじませ、1の半分量を流し入れ、奥から手前に巻く。
巻いた卵焼きを奥に移動させ、残りの油を卵焼き器になじませる。残りの卵液を流し入れ、奥から手前に巻く。
3. 冷めたら切る。



コメント

半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱すること。
水分がでる具材は入れないようにしましょう。