

キッズクッキングサポート

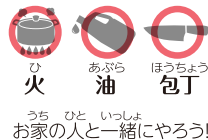


たまご や つく 卵焼きを作ってみよう!

かぞく だいたす たまごや ふつくらふわふわ たまごや べんとう
 家族みんなが大好きな卵焼き!ふつくらふわふわの卵焼きはお弁当
 のおかずにも大人気だよ!今回は卵焼きに挑戦してみよう!

クッキングレベル

★★★★☆



- ざいりよう 材料 (2人分)
- たまご 卵...2個
 - こ 砂糖...小さじ2
 - しお 塩...少々
 - しょうゆ しょうゆ...小さじ 1/2
 - サラダ油 サラダ油...適量
- ※少々とは親指と人差し指でつまんだくらいの量



#KIDS-004

☆みんな大好き卵焼き!いつから食べていたんだろ?!

卵焼きは溶いた卵を調理器具で焼きながら巻いて、筒状にした日本のお弁当に欠かせないおかずのひとつです。
 四角い卵焼き用の鍋は、江戸時代からあったんだって!そのころはお寿司の一品として使われていました。卵焼きは日本独特の調理法で、海外でも「Tamagoyaki」って呼ばれているんだって!

☆作り方

キッズクッキングサポート

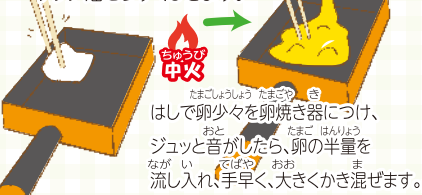
①卵を溶きます

ボウルに卵を割り入れ、おはしでよく溶きます。



②卵を焼きます

卵焼き器を中火にかけ、サラダ油をうすくひきます。



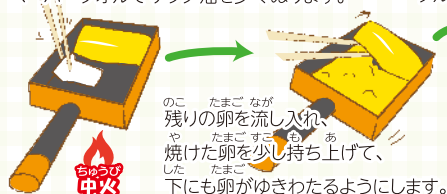
③卵を巻きます

卵が半熟になったら火を止めて、卵焼き器を鍋敷きなどにのせます。



④残りの卵を焼きます

再び中火にかけて、あいたところにペーパータオルでサラダ油を少々ぬります。



大きく混ぜて半熟になったらフライ返しで手前にクルクルと巻きます。

失敗しても大丈夫!
 きれいに巻けなかったら、焦いうちに卵焼きをオープン用シートなどに巻いておくときれいな形になるよ

⑤卵焼きを切ります

卵の粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切ります。

