厚焼き玉子



調理時間　約15分
カロリー　189kcal(1人分)

材料　(3人分)

卵	4個
サラダ油	適宜
おろし大根	適宜
(A)	
塩	ひとつまみ
砂糖	大さじ2
だし汁	大さじ2
酒	大さじ1
醤油	小さじ1/2
マヨネーズ	20g

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、Aを加える。
2. 玉子焼き器をコンロにのせ、揚げもの温度調節スイッチを押して180度に設定する。サラダ油を入れ余分な油を拭き取り、(1)の1/4ほどを流し入れ、大きくかき混ぜ、半熟になったところで奥から手前に折りたたむ。油を塗り折りたたんだ卵を奥に滑らせ、再び手前に油を塗り残りの(1)を3回に分けて繰り返し焼く。
3. 粗熱が取れたら、適宜切り分け器に盛り、おろし大根を添える。

玉子焼きは、高温で短時間に焼き上げるとふっくら焼くことが出来ます。巻き簾にとり、形を整えてもよいでしょう。