

B ハタハタ入り出汁巻き卵

調理時間15分

材料（2人前）

缶詰<ハタハタ>	4切れ
缶詰のつゆ	適量
卵	3個

白だし	大さじ1
サラダ油	適量

作り方

1	卵をよく溶き、白だしと「缶詰<ハタハタ>」のつゆを少々加える。フライパンを温めておく。
2	ハタハタをあらくほぐしておく。
3	サラダ油を引き、卵液を50cc入れ、軽く伸ばす。
4	火が入ったらほぐしたハタハタを中央に並べて巻く。
5	卵液を数回に分けて巻き上げる。軽くサラダ油を足してもよい。
6	キッチンペーパーなどで形を整え、完成。