

たらことわかめの卵焼き

お弁当のおかずにもお酒のアテにもぴったりな一品に！

調理時間

10分

1人当り

176kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- A
- ・たらこ……………1腹(70g)
 - ・わかめ(乾燥)……………2g
 - ・卵……………3個
 - ・酒……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・サラダ油……………少々
 - ・大葉……………3枚



POINT①

Aにお好みで
白ごまを加えるもの
おすすめです。

●作り方

- ① わかめは水で戻し、細かく切る。たらこはスプーンで中身を取り出す。
- ② ボウルにAを入れて溶きほぐす。卵焼き器に油を熱し、卵液の1/4量を入れて焼く。
- ③ 半熟になったら折りたたむ。残りの卵液も数回に分けて加え、同様に焼いていく。
- ④ ラップをしいた巻きすにのせ、形を整えながら冷まし、食べやすい大きさに切り、大葉の上に乗せる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る