

# 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)

- |           |          |
|-----------|----------|
| ・たらこ      | 1腹 (70g) |
| ・わかめ (乾燥) |          |
| A         | 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