

●高野豆腐入り玉子焼き

材料(2人分)	
高野豆腐	1/2個
牛乳	大3
卵	2個
ちくわ	1本
はんぺん	30g
パプリカ	20g
いんげん	6本
桜えび	5g
サラダ油	
めんつゆ	小2
塩・こしょう	少々



作り方

- ①高野豆腐はすりおろし、いんげんは軽くゆでる。ちくわは輪切り。
- ②はんぺん、パプリカ、は5mm角切り、いんげんは斜め切り。
- ③卵を割りほぐし、牛乳、高野豆腐、調味料を入れてよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油をひいてちくわを並べて卵液を流し入れる
- ⑤1分位焼き卵が少し固まったら、②の材料をちらし、両面を焼く。

●台湾風卵焼き

材料(2人分)	
切り干し大根	15g
青ねぎ	40g
桜えび	10g
卵	3個
きな粉	大2
牛乳	大2
砂糖	小1/2
しょうゆ	小1
酒	小1
ごま油	大1



作り方

- ①切り干し大根はさっと洗ってもみ洗いをし、水に10分間つける。水けを絞り食べやすい長さに切る。ねぎは小口切り。
- ②ボウルに卵、きな粉、牛乳をときほぐす。
- ③小さめのフライパンにごま油を中火で熱し、ネギ、桜えびを広げてそのまま1分焼く。切り干し大根を加えて砂糖→しょうゆ→酒の順に味付けし約2分炒める。
- ④②の卵液を一気に回し入れ、焼いて形をととのえながら返す。



切り干し大根は泡がたくさん出てくるまで水の中
でよくもみ洗いをするとかせが抜け柔らかくなって
味がなじみやすくなる。