

献立名：さんま巻き卵

材料（1本8人分）

・卵	3個	}	A
・さんまのかば焼き	50g		
・一番だし	60ml		
・醤油	2ml		
・砂糖	7g		
・塩	1g		

（一番だし）

・水	1000ml
・昆布（水の1%）	1g
・かつお節（水の2%）	2g



作り方

- ①卵を混ぜる。
- ②調味料Aを混ぜる。
- ③①、②を合わせる。
- ④銅板を温めて、油を塗る。
- ⑤③（卵液）1/3を入れる。
- ※焼き加減が入ると良い。
- ⑥さんまのかば焼きが軸になるように置く。
- ⑦手前に卵を巻く。
- ⑧油をしく。
- ⑨卵を奥に移動させる。
- ⑩油をしく。
- ⑪⑤、⑦、⑧、⑨、⑩、を2回繰り返す。
- ※⑤の時は下にも卵液を流し込む。
- ⑫火をとめる。
- ⑬巻きすで巻く。

