

ほたて入り厚焼き卵

材料

卵	8個
ほたて	5個

調味料

バター	少々
醤油	少々
塩	少々

作り方

- ① ほたては小さくカットします。
- ② フライパンにバターを溶かし、そこにほたてを入れ焼き色がつくくらいまで炒めます。
- ③ 火が通ったら醤油を薄っすら回しかけ香り付けし、塩を少々くわえる。
- ④ ボールに卵を割り溶きます。
- ⑤ 炒めたほたてを溶き卵と合わせ混ぜます。
- ⑥ よく油で熱した厚焼き卵用フライパンに⑤を流し込み、巻いたら完成です。

ポイント

最初から平たく巻かないで、クルクルと巻いていった方が厚みのある卵焼きが作れます。