

たまごが主役！料理コンテスト『わが家のたまごちゃん』入賞レシピ

色鮮やかベジだし巻き

fujifab12 さん



〈材料〉 ベース : 卵 (M) 2個、白だし 小さじ1 (6g)、水 大さじ2と2/3 (40g)、きび砂糖 小さじ1 (4g)、塩 ひとつまみ (1g)、①小松菜 1株 (60g)、②にんじん (皮付き) 1/4本 (50g)

〈作り方〉

1. 小松菜はよく洗いざく切りにする。にんじんは皮付きのまま一口大に切る。
2. ミキサーにそれぞれの材料（ベースは同様）を入れ、ミキサーにかける。
3. 卵焼き器を中火で熱し多めの油をしき、弱火に落とし3回に分けて巻く。
4. 巻き簾で形を整え、粗熱が取れたらカットする。

〈POINT〉

- ・ 野菜はお好みのものでOK（パルのにんじんは皮ごといけるのでそのまま使っています）
- ・ 野菜の味は強く出ないので苦手な野菜にチャレンジするのにぴったり
- ・ 卵液がゆるく巻きづらい場合は水の量を随時減らして調整する