

レシピ: 基本のだし巻き玉子

準備時間

3分

副菜

調理時間

5分

分量

2人分

基本のだし巻き玉子

材料

卵 (Mサイズ)2個
(A) 出汁 (一番だし・二番だしどちらでも可) 40ml
砂糖小さじ2
塩一つまみ (約小さじ1/5)
薄口しょう油小さじ1/4
油適量

～ポイント1～

出汁が多いとジューシーで旨みのあるだし巻きができますが、その分難しくなります。記載レシピの出汁の分量は若干多めになっているので、初心者さんの場合は出汁の量を半分にするると作りやすくなります。

～ポイント2～

上手に巻こうとして時間がかかると、どんどん卵に火が入り、固い食感になります。多少形は崩れても良いので手早く一気に仕上げましょう。完成後ラップや巻きすで巻いてしばらく置いて置くと形が整います。

～ポイント3～

だし巻きは地域性 (甘め、塩味など) があるので、調味料はお好みで加減して下さい。レシピはやや甘めの仕上がります。

作り方

【下準備】

溶きほぐした卵に (A) を加えよく混ぜておきます。

【作り方】

①フライパンに薄く油をひき、卵液を少量流し入れます。

②卵が半分ほど固まったら端から巻いていきます。(だし巻き卵の芯になる部分なので多少形が崩れても問題ありません)

③油を含ませたキッチンペーパーで再びフライパンに油をひき、卵液を少量流し入れます。

④最初に巻いた卵 (工程②) の底の部分を少し持ち上げながらフライパンを傾け、そこにも③の卵液がいきわたるようにします。

⑤卵が半分ほど固まったら、芯になる方の部分から巻いていき、これを卵液がなくなるまで繰り返します。

※レシピはテフロン加工のフライパンを使用することを想定しています。

鉄製や銅製のフライパンを使う場合は、最初に煙が出るくらいしっかりから焼きしてから、やや多めの油を加えます。

油が馴染んだら余分な油を容器に取り、フライパンに残った油はキッチンペーパーでふき取ります。

この時点ではかなり高温になっているので、一度濡れ布巾にフライパンのなべ底をあてて温度を下げた後から焼き始めます。



～by M's kitchen～

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

5.4	グラム 脂質
#	ミリグラム コレステロール
0.9	ミリグラム 塩分
3.3	グラム 炭水化物

92
カロリー

レシピのタグ

基本のだし・和食・卵

～by M's kitchen～