

めざせ！卵料理マスター！

エントリー	ふわしゅ和！巻かないスフレ卵焼き
No.1	いとう 伊藤 なりちか 成親さん（東山小6年生）・ えり 恵理さん（保護者）



【1人分エネルギー】 84kcal
【1人分野菜の量】 13g
【4人分材料費】 380円

- 【4人分の材料】
- ・卵 4個（200g）
 - ・かぶ 1/2玉（50g）
 - ・三つ葉 1本（1.8g）
 - ・カニ風味かまぼこ 2本（18g）
 - ・砂糖 小さじ1（3g）
 - ・和風顆粒だし 小さじ1（4g）
 - ・醤油 小さじ1（6g）

- 【作り方】
- ① 卵はボウルに割り、白身と黄身に分ける。
 - ② かぶは皮ごとすりおろし、三つ葉とカニ風味かまぼこは横にして刻む。
 - ③ 黄身とかぶ、砂糖、和風顆粒だし、醤油を混ぜ合わせ、白身は泡だて器でふわふわになるまでよく混ぜる。
 - ④ 黄身のボウルに白身の泡の半分を軽く混ぜ、クッキングシートを敷いた鍋に流し入れる。
 - ⑤ ④にカニ風味かまぼこ三つ葉をパラパラ乗せたら、その上に残りの白身の泡を全面にふんわり乗せる。
 - ⑥ 鍋にふたをして中火にかけ、1分経ったら弱火にし、5分加熱。底の部分がクッキングシートから外せる程度に焼けていたら完成！

【作者のコメント】
真っ白なふわふわスフレがしゅわっと溶ける、見た目も食感も楽しい卵料理です。テーブルの真ん中に丸ごと置いて、目で楽しんでからカットして食べてほしいです。