



厚焼き玉子



《材料》

・卵	4個	・油（炒め油）	小さじ1
・鶏挽肉	40g	・砂糖	大さじ1
・人参	中1/5本	・塩	少々
・玉葱	中1/2少なめ	・醤油	大さじ1/2
・豆腐	300gの1/5丁	・油（天板にひく）	少々

《下準備》

- ① 卵は割りほぐしておく。
- ② 人参、玉葱は短めのせん切りにする。
- ③ 豆腐は熱湯の中にくずしながら入れて茹で、ザルに上げて水気をきる。
- ④ オーブンは180℃に温めておく。

《作り方》

- ① 鍋を熱して油をひき、鶏挽肉、人参、玉葱を炒める。豆腐を加え、砂糖、塩、しょうゆを入れて味をととのえ、粗熱をとる。
- ② 割りほぐした卵液を①に加えてよく混ぜる。
- ③ 薄く油をひいて熱した天板に②を流し入れ、オーブンで焼く。
- ④ 切り分ける。

※ 玉葱、人参はみじん切りでもよいです。

※ 豆腐に卵を少し加えて、泡立て器で混ぜるようになるとなめらかになります。

※ 天板に流しこむ前に、鍋で半熟状にしてからオーブンで焼くと早く仕上がります。