

材 料（2人分）

○たまご 3個		・サラダ油 適量
○マヨネーズ	大さじ1	【トッピング用】
○細青ねぎ	1本分	・お好み焼きソース
○青のり	小さじ1/4	・マヨネーズ
○天かす	適量	
○糸かつおまたは粉かつお	適量	
○めんつゆ	小さじ1/2	



作り方

学会分類コード4

- ① 細青ねぎは小口切りにする。
- ② ○印の材料をすべてボールに入れてよく混ぜる。
(青のり、かつおも)
- ③ 卵焼き器にサラダ油を敷き、卵焼きと同じ要領で焼く。
食べやすいサイズに切りお皿に盛り付け、
お好み焼きソース、マヨネーズをかけてできあがり。



○●留意点・工夫など●○

マヨネーズを入れると、ふっくらやわらかい卵焼きに。
青のり、糸かつおも生地に入れて焼くと食べやすくなります。