

## エリンギ入り卵焼



材 料 (2人分)	卵	2個
	エリンギ	1本
	サラダ油	適宜
	[A]	
	黒酒	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	薄口醤油	大さじ1・1/2
	塩	適宜

- 作り方
- ① エリンギは火が入りにくいキノコなので小さめのサイの目に切り、炒めておく。
  - ② 卵を溶きほぐし、①のエリンギとAを加えてませ合わせる。
  - ③ フライパンに油をひき、よく熱して約1/3量の②を入れる。
  - ④ ③を手早くかきませ、焼き面が焼けたら巻いていく。
  - ⑤ 全て巻き終わったらフライパンの空いた面に油をひき、④の卵を手前に移動させて油をひく。
  - ⑥ 残りの卵液の半分をフライパンに流し込む。
  - ⑦ ⑤、⑥の手順を繰り返し、最後に卵液を全て流し込む。
  - ⑧ 全てを巻き終わったら表面に色がつくまで焼く。



エリンギを入れてみましたが、具なしでももちろんOK。黒酒にはブドウ糖を主体とした糖分が入っているから、甘いのが苦手な方は砂糖を抜いて下さい。黒酒には豊富な旨味成分アミノ酸が入っているので、黒酒と塩だけのシンプルな卵焼きにしてもおいしいです。