

## う巻き卵



ウナギの蒲焼きが入った卵焼き「う巻き」を作ってみましょう。ボリュームがあって栄養も満点です！調理のポイントは、卵液を溶きすぎないことと、火加減。上手く焼ければ切り口も美しく、食卓が華やぎます。

 所要時間 20分

 難易度 

### 材料 [2人分]

|         |        |
|---------|--------|
| ウナギの蒲焼き | 1/4尾   |
| 卵       | 3個     |
| だし汁     | 大さじ2   |
| 酒       | 小さじ1杯半 |
| みりん     | 小さじ1/2 |
| 塩       | 少々     |

### 下ごしらえ・準備

ウナギの蒲焼きは酒をふってアルミで包み、フライパンかトースターで3分ほど温めるとふっくらおいしくなります。卵は軽くほぐして調味料を加え、静かに混ぜます。



ウナギにはビタミンAやB1、B2などが他の食材に比べ飛びぬけて豊富で、特にAは100g中に成人男性の一日必要量の3倍を含むんだそうです。これらのビタミンは、皮膚や粘膜の健康維持に不可欠な栄養素。夏バテ予防で知られるウナギですが、実はきれいなお肌の強力な味方なんですね。

### 作り方

-  卵焼き器を中火で熱してサラダ油を薄くひき、卵液の1/3量を流し入れて全体に広げます。
-  ウナギをのせて奥から手前に巻き、巻き終わった卵を奥に寄せます。
-  残りの卵液の1/2量を流し入れて同じように巻き、残りの卵液も同様に巻きます。
-  熱いうちにマキスで巻いて形を落ち着かせ、冷めたらカットします。