

胡麻さば卵焼き



材料

卵 (M玉) …3個 胡麻さばふりかけ…80g
砂糖…大さじ1 塩…小さじ1/2 サラダ油…適量

1. ボールに卵を入れ、こしがなくなるまで混ぜたら
ふりかけ、砂糖、塩を加え、混ぜ合わせる。
2. 熱した卵焼き器に油をひき、卵液を薄く広げて層に
なるように巻いて完成です。

ポイント 朝忙しい時でも簡単で栄養満点！
胡麻風味の卵焼きをご賞味あれ！