

【鰻蒲焼と菜の花の玉子焼き】



材料(4人前)

鰻(蒲焼 使用)	1尾
卵	3個
菜の花	1束
牛乳	50CC
マヨネーズ	大さじ1

作り方

1. 鰻蒲焼は1cm程度に、菜の花は洗って3~4cmに切ります。
2. フライパンにクッキングシートを敷き、1を並べます。
3. ボウルに卵とマヨネーズ、牛乳を入れ、お箸で混ぜます。
4. 3を2にまわしかけます。
5. 蓋をして中火で15分加熱したら出来上がりです。

駿河淡水株式会社

榛原郡吉田町神戸 2259 番地の2