

Recipe03



父の愛の形

サバの塩焼きと 出汁巻き卵

材料（4人分）

サバの塩焼き

塩サバ	4切れ
青じそ	4枚
大根おろし	適量
しょうゆ	少々

出汁巻き卵

卵	4個
★水	大さじ4
★白だし	小さじ1
★水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

サバの塩焼き

- 1 塩サバの皮目に切り込みを入れる。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋にサバをいれて密閉し、袋の中で重ならないようにする。皮目を上にし、金属トレーなどに載せて平らに冷凍する。
- 3 皮目を上にして、グリル皿に少し間をあけて斜め置きで載せる。
- 4 グリル（凍ったままIHグリル）メニューの【切り身】で焼く。
- 5 焼きあがったサバの横に青じそを敷き、大根おろしを添えてしょうゆをかけたら完成。

出汁巻き卵

- 1 ボウルに卵を割り入れ、お箸で卵白を切るように溶く。★を加えさらに混ぜる。
- 2 卵焼き器にサラダ油を敷き、【火力5】で温める。卵液をたらし、ジュッと音がしたら卵液を卵焼き器に薄く一面に敷く。
- 3 卵液が固まりかけたら、向こう側から手前側に向かって巻き、巻いた卵を端に寄せる。卵液がなくなるまで繰り返し、完成。