

タコ入り卵焼き

材 料 (4人分)

- 茹でタコ …………… 150g (A)
 - 青ネギ …………… 1束
 - 紅生姜 …………… 適量
 - 卵 …………… 4個
 - 油 …………… 少々
- | | |
|---|------------------|
| { | • ダシ汁 …………… 50cc |
| | • みりん・酒 …… 各大さじ1 |
| | • 塩 …………… 適量 |

作 り 方

- ① 茹でタコは食べやすい大きさの角切りにする。青ネギは小口切り、紅生姜は細かく刻む。
- ② ボウルに卵を溶き、(A)と①を加える。
- ③ フライパンに油を熱し②を少しずつ流し込み、巻いて焼き、これを繰り返す。
- ④ 焼きあがったら形を整え、お好みの大きさに切る。

プロが教える魚情報！

魚を触る前に手に塩をすると魚のニオイがつきにくくなります。料理後にまだニオイが残るようであれば、牛乳やレモン汁、生姜汁などで洗うと気にならないようになりますよ。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会