

使用
新鮮雞蛋

和您的孩子共度歡樂時光

玉子燒！



Japan Egg Export Committee

日本雞蛋輸出部會 [事務局 一般社団法人日本養雞協會內]

<http://jlec-pr.jp/egg/>

玉子燒

材料：(2 人份)

雞蛋	4 顆
高湯	1/4 杯
味淋	1 大匙
醬油	1/2 大匙
鹽	少許
沙拉油	適量
蘿蔔泥	適量

做 法

①混合材料

打蛋後再加入高湯、味淋、醬油、鹽後攪拌。

②塗油

將玉子燒鍋加熱後倒入沙拉油，以廚房紙巾將沙拉油塗在整個鍋面。使用料理筷沾取蛋汁滴一滴在鍋中，瞬間成形即表示溫度已 OK！

③倒入蛋汁

將少量蛋汁倒入鍋中，讓蛋汁擴散至整個鍋面呈薄薄一層。半熟後將蛋皮由鍋子的把手端向外捲起。

④塗油、倒入蛋汁

在鍋中空出來的部分塗油後再倒入蛋汁，讓蛋汁也流進已捲好的蛋捲底部。

⑤朝鍋子把手端捲起

待蛋汁半熟後由外側向把手這一端捲起。剩下的蛋汁也以同樣方式煎熟、修整形狀後即大功告成。