

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー/フードコーディネーター。
食育インストラクター・野菜ソムリエ・サケエキスパート



スナップエンドウのスマイル焼き



材 料 (1枚分)

スナップエンドウ	4本
塩	少々
油	適量
卵	3個
めんつゆ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	適量

作り方 (調理時間 約15分)

- ①スナップエンドウのヘタを折って先端まで引っ張り、両側の筋を取り。お湯に塩を加え、約1分茹でる。
- ②ボウルに卵を割り入れ、めんつゆ、マヨネーズを加えてかき混ぜる。
- ③フライパンに油を引き、スナップエンドウを目、口の位置に並べたら②をゆっくり注ぎ入れて加熱する。
- ④卵が固まってきたら、目、口の位置を整えて蓋をし弱火で約5分加熱。
- ⑤蓋をあけ、卵が固まっていたら火を止める。皿に盛り付け、頬の部分にケチャップを塗ったら完成。