



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、両側の筋を取る。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。