|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | 厚焼き玉子（だし巻き卵） | |
| 材料　　１人分 | | |
| 卵　　　　　　　３個  だし汁　　　　　大さじ３  砂糖　　　　　　小さじ２・1／２  塩　　　　　　　小さじ1／６  薄口醤油　　　　２～３滴  サラダ油　　　　適量 | |  |

第　８回

【作り方】

だし汁は、卵の３０％

砂糖は、卵の５％糖分

塩・薄口醤油は、卵の０．７％の塩分

☆望ましい出来上がりの状態

①卵が均一に混ざっている

②形が整って巻けている

③加熱の状態が良い（中から卵の液が流れていない）

④焼き色が適度についている

⑤味が平均についている