

電子レンジで
卵焼きサンド



conamonn

電子レンジで卵焼き

先日レンジ卵焼きのレシピ検索数が増えたので

??と思っていたのですが、どうもテレビ番組の影響みたいでした。

<https://cookpad.com/recipe/3244514> レンジ調理器具で3分ノンオイルだし巻き卵

上記のレシピは少し柔らかめなので、サンドウィッチに合う

硬めのタイプを考えてみました。



<電子レンジ だし巻き卵> (半量で作った場合はレンジの時間も半分で)

卵 2個

砂糖 大さじ1～大さじ1と1/3 (関東風甘め)

シマヤだしの素パウダー 小さじ2/3強

水 大さじ2 (お好みで醤油少々)

よく混ぜて、

食パン大程度のスクエア型ジップロックボックスに

無香ココナッツオイルを塗ってから流し込む。

500W1分20～30秒 で一度取り出して混ぜ、また500wで1分。

(上の部分にまだ火が通ってなかったら、ひっくり返して10秒。)

剥がし取り、粗熱を取ってからサンドウィッチに。

冷蔵庫でよく冷やすと更に美味しくなります。

お砂糖を入れなければ関西風。

市販品はパンにからしマヨネーズが塗られている様です。

うちは昔からお寿司屋さん風に甘い卵焼きなのですが、

砂糖が入らない地方もあるみたいですね。

<https://cookpad.com/recipe/1043327> 昭和レトロな卵サンド*うちだけバージョン

↑これは甘い味付けのスクランブルエッグサンド。

学生時代のランチだったのですが、今考えてみると

どうもうちだけのサンドだったのかも。

<https://cookpad.com/recipe/2748869> セブンイレブン 卵2倍ふんわりたまごサンド

以前セブンイレブンで↑こういうサンドを見かけた事があります。

電子レンジで＊卵焼きサンド

<http://p.booklog.jp/book/116455>

著者 : conamonn

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/conamonn/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/116455>

電子書籍プラットフォーム : パプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社トゥ・ディファクト