

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

グリル料理

卵サンド



材料：2人分

卵のフィリング

- A. 卵…1個
- B. 卵…1個
- B. みりん…大さじ1
- C. マヨネーズ…大さじ3
- C. マスタード…小さじ1
- C. 塩…適量
- C. こしょう…適量

食パン

- D. バター…小さじ1
- E. マヨネーズ…大さじ1/2
- E. マスタード…小さじ1



① 焼き卵をつくる。

A 卵は濡らして絞ったキッチンペーパーで包み、更にアルミホイルで包む。魚焼きグリルに置き、強火で7分焼き、そのまま5分間グリルの中で放置する。

ポイント

この時、ガス台の便利なグリル機能を使うと最適なモードを選択できます。



② グリルから取り出した後、キッチンペーパーとアルミホイルを取り除き、冷水で冷まして殻をむく。

ポイント

取り出した直後は熱いのでやけどに注意してください。



③ 炒り卵をつくる。

B 卵を割りほぐし、みりんを加えてよくかき混ぜる。熱したフライパンにバターを溶かし、卵液を入れる。ゴムベラなどでゆっくり混ぜながら炒り卵をつくる。



④ ボウルに焼き卵を入れてフォークなどで粗く潰し、③炒り卵と混ぜてC調味料を混ぜておく。

ポイント

焼き卵と炒り卵を混ぜることで、ふんわり且つボリュームのあるフィリングができます。



⑤ パンの1枚にDバターを、もう一枚にEマヨネーズ+マスタードをそれぞれ塗り、具をマスタード側のパンの中央にこんもりと置いて、もう一枚のパンで挟む。



⑥ 出来上がったサンドイッチをラップできつめに包んでそのまましばらく置き、ラップごとカットする。

ポイント

ラップで包んでしばらく置くことでパンと具が落ち着きます。