

料理名		準備時間	調理時間	分量
【mics番組 紹介料理】 おやどりの卵巻き		5分	10分	1人分
	1		卵と調味料をボウルに入れて混ぜ合わせる。	
	2		フライパンに油を敷き、ボウルの溶き卵を中火で焼く。卵の片面が焼けたら、火を止めてフタをする。そのまま、余熱で表側まで火を通し、冷ましておく。	
	3		ムネ肉に片栗粉をまぶし、フライパンで塩コショウで焼く。肉に火が通ったらコチュジャンを入れ、火を止めて冷ましておく。	
	4		白ネギを細切りにする。	
	5		冷ました卵をまな板に広げ、肉と白ネギを並べて巻いてゆく。巻いたら、4等分にカットして器に盛りつける。	
	材料			
ムネ肉スライス…200g 白ネギ… 1/2本 片栗粉… 大さじ2 コチュジャン… 大さじ1 マヨネーズ… 適量 塩コショウ… 少々	【薄焼き卵＋調味料】 卵… 1個 片栗粉… 小さじ1(水溶き) 砂糖… 小さじ1 塩… 少々 水… 適量	6	マヨネーズとコチュジャンを添えて完成。	
		7		
調理のポイント				