

材料

(2人分)

乾燥苺ひじき	大さじ1
(ドライパックなど戻したものならば20g)	
卵	3個
長ねぎ	5cm分
A	
砂糖	大さじ1/2
だし汁	大さじ3
しょうゆ・みりん各	小さじ1
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ2

作り方

- ①ひじきは水洗いしてから水を張ったボウルに入れて戻し、ざるにとる。
- ②長ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、Aを加える。
- ④巻きすの上にラップを広げておく。
- ⑤フライパンにサラダ油の半量を熱し、①と②を炒める。しんなりとしたら③に入れる。
- ⑥フライパンに残りのサラダ油を熱し、③を流し入れたら手早くかき混ぜながら広げる。卵が半熟状になってきたらフライパンのふちの1カ所に棒状にまとめ、生っぽい部分がなければすぐ④のラップの上に移して棒状に包み、さらに巻きすで巻いて形をなじませる。
- ⑧冷めてから食べやすく切り分ける。