

小学校低学年の部

優秀賞

切ってびっくり だしまきたまご

使用した長門市産の食材

・白オクラ



材料（4人分）

・白オクラ	2本	A塩
・ちくわ	2本	
・たまご	2個	
A水	30 cc	
Aかつおだし	3 g	
A砂糖	3 g	

工夫したところ

少々 ・たまごをふわふわにする

作り方

- ①白オクラをいたずりして洗う
- ②①にラップをして 600W で 30 秒ほど電子レンジにかける
- ③②をちくわの穴に入れる
- ④たまごをといて A と合わせておく
- ⑤熱したフライパンに④を少し入れて③をおいて、
だしまきたまごをつくるようにくるくる巻いていく
- ⑥たまごがなくなるまで、くり返す
- ⑦断面がわかるように輪切りにして完成