

## 薄焼き卵

材料 1枚分(直径約25cm目安)	
卵	1ヶ (Lサイズ)
油	適量
調理器具	
中華鍋 (33cm)	
お玉	
菜箸	
キッチンペーパー	
ボウル	
器	
ふきん	
測定用道具	
定規またはメジャー (20cm以上)	
作り方	
1	ボウルに卵を割り入れてからざを取り除き、しっかりと混ぜる。
2	中華鍋を強火でしっかりと空焼きする。 鍋から白い煙が出てきたら、お玉一杯の油を入れ全体的によくなじませる。 鍋の油を取り出して余分な油をキッチンペーパーでふく。鍋を火から外し、鍋を振って温度を下げる。
3	卵を入れたら、中華鍋を大きくまわしながら、円を描くように動かして直径約25cmくらいの円形になるように広げ、卵に火を入れる。
4	火を止め、菜箸で卵を鍋からはがし裏返す。
5	弱火で裏面にも火を入れる。器に盛り完成。

### 撮影ポイント

#### <静止画>

- ・ 【全体】 定規を薄焼き卵の上ののせ、両端が入るように全体撮影