



フライパンで!

作り方

材料 (2個分)

卵	2個
水	大さじ3

- ①卵のおしり部分を平らなところで叩きます。
- ②フライパンに卵と水をいれ、蓋をします。
- ③強火で加熱し、蒸気が出てくると中火にして3分間加熱します。
- ④弱火で5分間加熱し、その後火を止めて3~5分間蒸らします。

