



마늘종 달걀말이



마늘종달걀말이

재료 (4인분 기준)

- **주재료:** 마늘종 100g, 달걀 5개
- **양념:** 소금 1작은술, 간장 1/2작은술, 설탕 1작은술, 맛술 1큰술, 다시물 3큰술, 식용유

조리 방법

1. **마늘종 준비:** 마늘종은 연한 것으로 골라 10cm 길이로 썬 뒤 끓는 물에 데쳐 물기를 뺍니다.
 2. **달걀물 만들기:** 그릇에 달걀을 풀고 분량의 소금, 간장, 맛술, 다시물, 설탕을 넣어 고루 섞습니다.
 3. **말기 및 완성:** 사각 팬에 기름을 두르고 달군 후 달걀물을 일부 붓습니다. 마늘종을 가지런히 올리고 돌돌 만 뒤, 남은 달걀물을 차례로 부어가며 연결해 맵니다. 완성된 달걀말이는 한입 크기로 어슷하게 썩니다.
-

Garlic Scape Rolled Omelet

Ingredients (4 servings)

- **Main:** 100g Garlic scapes, 5 Eggs
- **Seasoning:** 1 tsp salt, 1/2 tsp soy sauce, 1 tsp sugar, 1 tbsp mirin, 3 tbsp dashi (stock), cooking oil

Instructions

1. **Prepare Scapes:** Cut tender garlic scapes into 10cm lengths, blanch in boiling water, and drain.
 2. **Prepare Egg Mixture:** Whisk eggs with salt, soy sauce, sugar, mirin, and dashi.
 3. **Roll & Finish:** Heat a square pan with oil, pour in some egg mixture. Place scapes, roll up, and continue adding the remaining egg mixture to roll. Slice diagonally into bite-sized pieces.
-

蒜苗蛋捲

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 100g、雞蛋 5個
- **調味：** 鹽 1小勺、醬油 1/2小勺、糖 1小勺、味醂 1大勺、高湯 3大勺、食用油

烹調步驟

1. **準備蒜苗：** 選擇嫩蒜苗切成 10cm 長段，汆燙後瀝乾水分。
 2. **準備蛋液：** 雞蛋打散，加入鹽、醬油、糖、味醂與高湯拌勻。
 3. **捲製與完成：** 長方形平底鍋熱油，倒入部分蛋液，排入蒜苗捲起。重複此步驟直至蛋液用完，最後斜切成一口大小。
-

蒜苗蛋卷

材料 (4人份)

- **主料：** 蒜苗 100g、鸡蛋 5个
- **调味：** 盐 1小勺、酱油 1/2小勺、糖 1小勺、味醂 1大勺、高汤 3大勺、食用油

烹調步驟

1. **准备蒜苗：** 选择嫩蒜苗切成 10cm 长段，汆烫后沥干水分。
 2. **准备蛋液：** 鸡蛋打散，加入盐、酱油、糖、味醂与高汤拌勻。
 3. **卷制与完成：** 长方形平底锅热油，倒入部分蛋液，排入蒜苗卷起。重复此步骤直至蛋液用完，最后斜切成一口大小。
-

ニンニクの芽の卵焼き

材料 (4人前)

- **主材料:** ニンニクの芽 100g, 卵 5個
- **調味料:** 塩 小さじ1, 醤油 小さじ1/2, 砂糖 小さじ1, みりん 大さじ1, 出汁 大さじ3, サラダ油

作り方

1. **ニンニクの芽の準備:** 柔らかいニンニクの芽を10cm長さに切り、熱湯で茹でて水気を切ります。
 2. **卵液を作る:** ボウルに卵を割り入れ、塩、醤油、砂糖、みりん、出汁を加えて混ぜます。
 3. **巻いて仕上げる:** 四角いフライパンに油を熱し、卵液を少量流し入れ、ニンニクの芽を並べて巻きます。残りの卵液を継ぎ足しながら巻いていき、最後に一口大の斜め切りにします。
-

Gerollte Omeletts mit Knoblauchsprossen

Zutaten (4 Portionen)

- **Hauptzutat:** 100g Knoblauchsprossen, 5 Eier
- **Würzung:** 1 TL Salz, 1/2 TL Sojasauce, 1 TL Zucker, 1 EL Mirin, 3 EL Dashi, Öl

Zubereitung

1. **Knoblauchsprossen:** Zarte Sprossen in 10cm lange Stücke schneiden, blanchieren und abtropfen lassen.
2. **Eiermischung:** Eier verquirlen und mit Salz, Sojasauce, Zucker, Mirin und Dashi vermengen.
3. **Rollen & Fertigstellen:** Eine quadratische Pfanne mit Öl erhitzen, etwas Eiermischung hineingeben. Sprossen darauflegen, einrollen, restliche Eiermischung nach und nach hinzufügen und weiterrollen. Diagonal in

mundgerechte Stücke schneiden.

Omelette roulée aux pousses d'ail

Ingrédients (4 portions)

- **Base:** 100g de pousses d'ail, 5 œufs
- **Assaisonnement:** 1 c.à.c de sel, 1/2 c.à.c de sauce soja, 1 c.à.c de sucre, 1 c.à.s de mirin, 3 c.à.s de bouillon (dashi), huile

Préparation

1. **Pousses d'ail:** Coupez les pousses tendres en morceaux de 10cm, blanchissez et égouttez.
 2. **Mélange aux œufs:** Battez les œufs avec le sel, la sauce soja, le sucre, le mirin et le bouillon.
 3. **Rouler:** Chauffez une poêle carrée huilée, versez une partie des œufs. Disposez les pousses, roulez, puis versez le reste des œufs progressivement. Coupez en biais.
-

Tortilla enrollada con brotes de ajo

Ingredientes (4 porciones)

- **Principal:** 100g de brotes de ajo, 5 huevos
- **Sazón:** 1 cdita de sal, 1/2 cdita de salsa de soja, 1 cdita de azúcar, 1 cda de mirin, 3 cdas de caldo (dashi), aceite

Preparación

1. **Brotes:** Corte los brotes tiernos en trozos de 10cm, escalde y escurra.
2. **Mezcla de huevo:** Bata los huevos con sal, salsa de soja, azúcar, mirin y caldo.
3. **Enrollar:** Caliente una sartén cuadrada con aceite, vierta un poco de huevo. Coloque los brotes, enrolle, y añada el resto del huevo gradualmente. Corte en diagonal.

Яичный рулет с чесночными стрелками

Ингредиенты (4 порции)

- **Основное:** 100г чесночных стрелок, 5 яиц
- **Приправы:** 1 ч.л. соли, 1/2 ч.л. соевого соуса, 1 ч.л. сахара, 1 ст.л. мирина, 3 ст.л. бульона (даси), растительное масло

Приготовление

1. **Стрелки:** Нарежьте нежные стрелки на кусочки по 10см, бланшируйте и слейте воду.
2. **Яичная смесь:** Взбейте яйца с солью, соевым соусом, сахаром, миринем и бульоном.
3. **Рулет:** Разогрейте квадратную сковороду с маслом, влейте часть яичной смеси. Выложите стрелки, сверните рулет, постепенно добавляя оставшуюся яичную смесь. Нарежьте по диагонали.

