

簡単！私でも焦げ付きなしで、卵焼きが作れる  
私は調理はド素人ですので、ド素人なりのレシピです  
あくまでも海洋深層水の実験で発見遭遇した事実です。  
卵の焼け具合だけを観察してください。



器に卵2個割って入れ、天然塩を一つまみまぶします



沖縄海洋深層水調律水 0.4 c c 噴霧して軽くお箸で20  
回ほど泡立てずかくはんしました



フライパン（使い古しの安物980円）にサラダ油大サ  
ジ1杯入れ、最大火力で1分ほど予熱しました。  
先ほどかくはんした卵を入れました



1分何も触らず



2分見つめていたらだいぶ熱が浸透したみたいです



2分で半分返し、焦げ付きなし



30秒後に反転返しきれいな焼き色と思う

30秒まって反対側焼け色つけて盛りつけ、



我が家の今朝の冷蔵庫にレタスがあったので

添えつけ、たれはサルサソース

お化粧に粉チーズ少々振りかけ出来上がり

おつゆは作りたてアツアツの知念産のゆし豆腐！

私は卵焼きは非常に苦手ですが、今は上手になったと思います。

火加減調節も何もしていないので、深層水がフォローしているのでしょう。焦げ付きがないので焦げ落とし洗剤で洗う手間がなくなってきました。この方法タコスの皮やナンを焼く時にも非常に良いです