

りょうりめい
料理名 とんぺい焼き

【材料】(2)人分 ※量もできるだけ、書いてください。

豚ばら薄切り肉 100グラム

キャベツ(市販の千切) 2つかみ

塩、こしょう 適量

(A) { たまご 3つ
牛乳 30cc
砂糖 30グラム

おこのみ焼きソース 適量

マヨネーズ 適量

青のり 適量 (多めが香りよく
ネーブルも摂れる)

【作り方】

1. (A)を全てあわせる。
2. フライパンを熱して豚ばらを炒める。
3. 火が通ったらキャベツを入れて、水を少量加えてしんなりさせる。
4. 塩、こしょうで味を整えて器にだえんに盛る。
5. フライパンをきれいにして、(A)を中火で薄焼きにして4につつむようにのせる。
6. おこのみ焼きソースとマヨネーズをかけ青のりをまんべんなくかけて完成。

包むのはとても楽なので、
半熟たまご焼きにして上からのせてもgood!!
ソースで見た目もまかせて美味しくできます

【料理の特徴や工夫した所】

包むためのたまごを少し甘く味付をして
誰でも食べやすくしました。

豚肉も多めにすればしっかりとしたおかずになり、
具を少な目にしても、ちゃんとした卵焼きになって
あと一品の時に重宝しています。

キャベツ多めの節約レシピにも変身しますヨ(笑)

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)

