

ぺい や  
～ ボリュームとん平焼き～



ざいりょう ひとりぶん  
材料(1人分)

ぶた き お にく	50～80 g	ぐらむ
豚切り落とし肉		
モヤシ	1/4 袋	ふくろ
キャベツ	250 g	ぐらむ
たまご 卵	2個	こ
サラダ油	大さじ1 + 小さじ1	おお こ
しお 塩	小さじ1/4	こ
コショウ	適量	てきりょう
マヨネーズ	} お好みで	この
トマトケチャップ		
ソース		

つく かん  
作り方

- 1) モヤシを洗い、水を切る。  
キャベツを洗い、粗い千切りにする。
- 2) 大さじ1の油をひいたフライパンで豚肉を炒める。  
塩小さじ1/4、コショウ適量を振る。  
肉に火が通り色が変わったら、モヤシとキャベツを入れて炒める。  
出来上がったなら皿に移しておく。
- 3) 器に卵を割りほぐす。  
小さじ1の油をひいたフライパンで薄焼き卵を作る。  
2)の肉と野菜を薄焼き卵で包む。皿に取る。  
お好みでソース、マヨネーズ、トマトケチャップを添えて完成。