

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	ぐらむ
豚切り	落	とし肉		g
モヤシ			1/4	ふくろ 袋
キャベツ			250	ぐらむ g
たまご			2	こ 個
卵				
サラダ	あぶら	お	大さじ1 + 小	さじ1
油				こ
塩			小さじ1/4	
コショウ				こ 適量
マヨネーズ				てきりょう
トマトケチャップ				ソース
ソース				この お好みで

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。
このお好みでソース、マヨネーズ、トマトケチャップを添えて完成。