



もやしたっぷり とん平焼き

リーズナブルで低カロリー～もやしレシピ① もやしたっぷり とん平焼き

材 料 (2人分)

- もやし 2/3袋
豚小間切り 150g
卵 3個
サラダ油 適量
だしパック(中身) ... 小さじ1/4
※まるものだしパック使用
マヨネーズ・ソース...お好みで
小ねぎ 適量

- ① もやしと豚肉は細かく切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒める。豚肉に火が通ったらもやしも加えて、だしパック中身をふりかけ、もやしがしんなりしたら一旦取り出す。
- ③ 再びフライパンにサラダ油を熱し、卵を入れてぐるぐると箸で混ぜてしばらく置く。
- ④ 卵がある程度固まったら②の具材を真中にのせ、卵を三つ折りにする。
- ⑤ 卵が被るように皿に移して、マヨネーズ・ソースをかけて、ねぎをのせたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 具材が多くなると卵が破けるのでご注意ください。
- ⑤でラップやキッチンペーパーを使うと形もきれいになります。火傷に注意。
- 卵の形がくずれたら、マヨネーズやソースで隠せば大丈夫です。