

豚たま焼き



《材料》

豚肩ロース(しょうが焼き用) 2枚
卵 2個
キャベツ 2枚
サラダ油 大さじ1

小麦粉・お好み焼きソース・
塩・コショウ 各適量

《下準備》

- ① 豚肩ロース(しょうが焼き用)は塩・コショウをふり小麦粉を薄くまぶす。
- ② キャベツは千切りにする。

《作り方》

1. フライパンにサラダ油を中火で熱して、①を並べて両面をこんがり焼く。
2. その上に卵を2つ割り、箸で軽くつついて黄身をくずす。
3. フタをして弱火にし、卵に火が通るまで2分ほど焼く。
4. 3を半分に折る。
5. 器に②を盛り付けて4をのせて、お好み焼きソースをかけていただく。

オススメポイント

お好み焼きよりも簡単！ 時間のないときに、すばやく作れます。

キャベツ自体の美味しさが嬉しいヘルシーな一品です。
しっとりしたキャベツに豚肉と卵がよく合います。

屋台風が楽しく、夏休みのお昼やお子様のおやつにぴったり。