

電子レンジを活用して/
時短調理！

豚肉とキャベツを卵で包んだ

とん平焼き

栄養価(1人分)

カロリー: 239kcal

塩分 : 1.3g

【材料】(2人分)

- ・豚こま切れ肉……………100g程度
- ・キャベツ ……1 / 8個程度(150g)
- ・酒 ……………大さじ1
- ・塩こしょう ……………少々
- ・卵 ……………2個
- ・片栗粉 ……………小さじ1
- ・水 ……………小さじ1

※始めに水溶き片栗粉を作り、卵と合わせる。

~~トッピング~~

小ねぎ・中濃ソース・マヨネーズ
かつお節

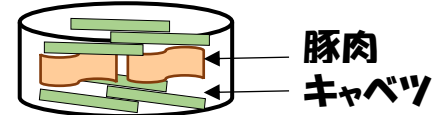
※1人前 中濃ソース、マヨネーズ
大さじ1/2程度が目安です。

【下準備】

- ・豚こま切れ肉…塩こしょうをふり、ひと口大に切る。
- ・キャベツ…5~7mmの幅で太めの千切りにする。

【作り方】

1. 耐熱皿にキャベツを薄く広げて入れ、その上に豚肉を1枚ずつ重ならないように並べる。さらに、その上にキャベツをのせる。最後に酒を全体に回しかける。



2. ラップをかけ、600wの電子レンジで2分30秒程加熱する。※様子を見ながら加熱時間を調節してください。
3. フライパンに油をひき、【材料A】を流し入れ、端が固まってきたら2を入れ、卵でとじる。
4. 皿に盛り付け、トッピングを載せて完成！