

キャベツと長芋のトン平焼き

材料(2人分)

キャベツ.....150g
 長芋.....150g
 卵.....2個
 和風だしの素(顆粒)
小さじ1
 豚肉(バラうす切り)....80g
 塩・胡椒.....少々
 植物油.....小さじ3
 お好み焼きソース
大さじ1
 マヨネーズ.....大さじ1
 かつおぶし.....適量

作り方

- 1.キャベツはせん切りにする。長芋は皮をむき、すりおろしておく。
豚肉は2cm幅に切っておく。
- 2.長芋、卵、和風だしの素を混ぜ合わせておく。
- 3.フライパンに植物油(小さじ1)をひき、豚肉を中火で炒め、火が通ったらキャベツを加えて、塩・胡椒で味付けし、サッと炒めたらフライパンからいったん取り出す。
- 4.フライパンをキッチンペーパーで拭く。植物油(小さじ2)をひき中火で熱し、2を流し入れる。
- 5.卵のふちが固まってきたら、3をのせて卵で包み、皿に載せる。
- 6.お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶしをかけていただく。