

あいちゃんセット

9

回目

A  
コース

3/25 水


B  
コース

3/26 木



# 豚肉と白菜のお好み焼き

材料〈2人分〉

 麓山高原豚肩小間肉 … 150g  
白菜 …………… 200g  
小ねぎ …………… 3本  
卵 …………… 2個  
めんつゆ …………… 大さじ1  
かつお節 …………… 大さじ2  
小麦粉 …………… 80g  
サラダ油 …………… 大さじ3  
お好みソース …………… 適量  
マヨネーズ …………… 適量  
かつお節 …………… 適量  
青のり …………… 適量

- ① 白菜は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①、卵、めんつゆ、かつお節、小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて蓋をして中火で3～4分焼く。
- ④ ③に豚肉をのせ、返して更に5分弱火でじっくりと焼く。
- ⑤ 器に④を盛り、お好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

約570kcal 1人分