

# とんぺい焼

## 【作り方】

- ①豚バラ肉はキッチンバサミで3~4等分に切る。
- ②卵をボウルで軽く混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて中火にし、豚肉を焼く。
- ④野菜を入れてさっと炒める。
- ⑤炒めた具を皿に取り出す。
- ⑥同じフライパンに油を少し足し、卵を流し入れる。
- ⑦卵に火が通ったら器に持った野菜に乗せる。
- ⑧ソース・マヨネーズをかける。
- ⑨かつお節・青のりをのせて完成。

## 【材料】

- |               |        |
|---------------|--------|
| 豚バラ肉          | 50~70g |
| もやしとにらのミックス野菜 | ひとつかみ  |
| 卵             | 1個     |
| 油             | 少々     |
| お好みソース        | 適量     |
| マヨネーズ         | 適量     |
| かつおぶし・青のり     | あれば    |



卵が崩れても味はいっしょ~  
作って食べる尊さってことよ



何一歩「ほらほら」  
気にしな~

肉はしっかり焼けよ!

