



キャベツたっぷり豚平焼き風 とんぺいや ふう



所要時間：30分

安価

材 料：大人2人分

キャベツ・・・大2枚(約160g)	お好み焼きソースや
豚こま切れ肉・・・100g	とんかつソース・・・大さじ2
塩、こしょう・・・各少々	マヨネーズ・・・大さじ1
油・・・小さじ2	かつおぶし・・・適量
卵・・・3個	青のり・・・適量
牛乳・・・大さじ1	
塩、こしょう・・・各少々	

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. キャベツは太めのせん切りにする。(市販のカット野菜を利用してもよい。) 豚肉は一口大に切る。
2. フライパンに小さじ1の油を入れ、豚肉を中火で炒める。火が通ればキャベツを加えて、塩、こしょうをふりしんなりするまで炒め、一旦取り出す。
3. ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えてさらに混ぜる。
4. フライパンをペーパーなどで軽くふきとってきれいにし、残りの油小さじ1を入れ中火で熱する。3の卵を一気に流し入れ、菜箸でかき混ぜ、4割ほど火が通れば弱火にする。卵の半分の大きさ(半月)に2の豚キャベツをのせる。
5. 卵の残り半分側を、豚キャベツを包むように折りたたむ。
6. 器にすべらすように盛り付け、好みにソース、マヨネーズをかけ、かつおぶし、青のりを散らす。



<1人分栄養価>

エネルギー： 318kcal  
たんぱく質： 20.3g  
脂 質： 20.8g  
食塩相当量： 2.2g



作成) 福知山市 毎ベジ推進 チーム栄養士

