

食材2つだけ!

卵

×

もやし



調理時間

10分

豚肉がなくても大満足

豚なしとん平焼き風

材料 (2人分)

卵 …………… 3個

もやし …………… 1/2袋

揚げだま …………… 大さじ2

塩、こしょう …………… 少々

好みのソース …………… 適量

マヨネーズ …………… 適量

青のり …………… 少々

サラダ油 …………… 大さじ1

1 焼く

ボウルに卵を溶き、塩、こしょうで味を付ける。フライパンにサラダ油の半量を入れて中火にかけ、もやしを1分炒め、塩、こしょうで味付けをして一旦皿に取り出す。残りのサラダ油を入れて中火にかけ、卵を流し入れる。菜箸でかき混ぜ、半熟になったら手前半分の上にもやしと揚げだまをのせる。ヘラを使って奥側の卵を手前側に折りたたむ。

2 仕上げ

フライパンをひっくり返すようにして皿にのせ、ソースとマヨネーズ、青のりをふる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索