

とんぺい焼き



難易度 ★★★ かんたん

調理時間 15分

カロリー（ひとり分） 67Kcal

この料理に合うお酒

卵の軽い食感がお好み焼きよりも食べやすく、豚肉の旨味と卵のまろやかさが口の中に広がります。ソース味のおつまみには、やっぱりビールがぴったり!その他、赤ワインや、米焼酎の水割りなどを合わせてもおいしく頂けます。

材料（4人分）

豚肉 30g
塩 適量
コショウ 適量

A 卵液

卵 2個
とろろ 20g

B

お好みソース 適量
マヨネーズ 適量
青のり 小さじ2
サラダ油 適量

作り方

- 1.ホットプレートで豚を焼く。塩・コショウをして焼いたら、一度取り出す。
- 2.よく混ぜたAをサラダ油で薄く広げて焼き、1の肉を乗せ、折りたたんで焼く。
- 3.器に盛りBをトッピングし出来上がり。