

# もやしのとんぺい焼き



## 【作り方】

1. もやしは洗ってざるにあげる。
2. 豚ひき肉を炒め、色が変わったらもやしをさっと炒めて塩・こしょうをして取り出す。
3. 卵は溶いて、フライパンに流し入れ、  
2の具を巻く。  
(具を皿に盛り、薄焼き卵を乗せても**OK!**)
4. ソース・ねぎ・かつお節をかけ、お好みでマヨネーズをかけて出来上がり。

## 【材料（2人分）】

- もやし 1袋
- 卵 2個
- 豚ひき肉 50g
- 塩・こしょう 少々
- ソース 大きじ1
- ねぎ、かつお節 各少々
- (お好みでマヨネーズ 小さじ2)
- サラダ油 (炒め用・卵用) 各小さじ1