

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 大さじ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

【1人分 エネルギー210kcal 食塩相当量1.3g】