

- ① フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、塩・こしょうをする。

ポイント 豚肉に塩・こしょうでしっかりと下味をつけておきましょう。



- ② 人参を入れて1~2分程炒める。強めの中火にし、キャベツを入れてさっと炒め、一度皿に取り出す。

ポイント キャベツはすぐに火が通るので、最後に加えてしんなりする程度に炒めましょう。



- ③ フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、溶き卵を流し入れる。箸で2~3回ざっとかき混ぜ、表面が半熟状になるまで焼く。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- ④ 卵にほどよく火が通れば、チーズを全体に散らし、手前半分に②をのせて半分に折りたたむ。皿に盛り、ソースをかけてネギを散らす。

ポイント 卵の底面が焦げないように気をつけましょう。チーズはお好みの量でもよいですが、たっぷりがおおすすめです。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	青ネギ	5g
キャベツ	100g	ミックスチーズ	1袋
人参	50g	デミソース	1袋

ご用意いただく食材

卵	3個	油	大さじ1
塩、こしょう	各少々		

下準備

卵は溶きほぐしておく。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

ソース

デミグラスソース(市販) ... 30g しょうゆ・砂糖 ... 各小さじ1/2
ケチャップ・とんかつソース ... 各大さじ1/2

作り方

- ソースの材料を耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30~40秒加熱する。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- キャベツはせん切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

ソースは味をみて、お好みで塩・こしょうで調整してください。