

ニラともやしのトンペイ焼き

**調理時間**

約10分

カロリー

360kcal

材料

(2人分)

豚薄切り肉(バラ)	80g
ニラ	1束
サラダ油	大さじ2
もやし	1袋
焼き肉のタレ	大さじ1
塩、コショウ	各少々
卵	2個
お好み焼きソース	適宜
マヨネーズ	適宜

作り方

- 1 豚薄切り肉は小切りに、ニラは長さ3cmに切る。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ(1)を熱し、強火で手早く(1)ともやしを炒め、焼き肉のタレをからめ、軽く塩、コショウをふる。
- 3 (2)をフライパンから一度出し、残りのサラダ油を熱する。温度調節スイッチを押して140度に設定する。
- 4 フライパンが設定温度になったら溶いた卵を流し入れる。タイマーを1分に設定して焼く。
- 5 (4)の卵のかたすみに、取り出した(2)をのせてくるりと巻く。
- 6 お好み焼きソースとマヨネーズをかける。

焦げやすい卵も温度調節機能で、きれいな焼き目をつけられます。