

お手軽度



キャベツの甘みと卵のハーモニー♪

とん平風焼き



【材料】 1人分

- | | | |
|-----------|--------|------------|
| ■ 千切りキャベツ | 100 g | ■ お好み焼きソース |
| ■ サラダ油 | 小さじ1/2 | ■ マヨネーズ |
| ■ 塩こしょう | 少々 | ■ かつお節 |
| ■ 卵 | 1個 | |

適量

お好みで♪



【作り方】

- ① フライパンにサラダ油小さじ1/2をひき、千切りキャベツを炒めて塩こしょうをする。しんなりしたら取り出しておく。
- ② 別のフライパンにサラダ油（分量外）をひき、溶き卵を入れ少し固まったら、炒めたキャベツを戻し、卵で包み皿に盛る。
- ③ お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節をかける。