

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ソースと青のりの香りに誘われる♪
キャベツたっぷり!
とんぺい焼き

調理時間

20分

1人分

367kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



キャベツ

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ
450ml

キャベツたっぷり!とんぺい焼き

材料/2人分

豚バラ肉(薄切り).....	100g
キャベツ.....	300g
卵.....	2個
サラダ油.....	小さじ2
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ.....	小さじ2
マヨネーズ.....	適量
キッコーマン デリシャスソース中濃	適量
青のり.....	適量
A [片栗粉.....	小さじ1
水.....	大さじ1

作り方

- ①豚肉は1cm幅に切る。
- ②キャベツは芯は薄切り、葉は5mm幅に切る。
- ③卵は溶きほぐし、**A**を混ぜる。
- ④フライパンに油小さじ1を熱し、①を3~4分炒め、②を加えて中強火で炒め、「キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて生しょうゆ」をまわしかけて汁気をとばし、皿に取り出す。
- ⑤フライパンをきれいにして油小さじ1を熱し、③を流し入れ、3~4回混ぜて薄く平らにならし、④をのせて包み、器に盛りつける。切り目を入れてマヨネーズ、ソースをかけ、青のりをふる。