



ネギのとんぺい焼き

ネギの匂いの元であるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助けてくれるもの。豚肉との組み合わせがオススメです。血行を良くするため、冷えた体を温めたり、疲労回復にもよい野菜といわれています。

【材料】

豚バラ肉（薄切り）	100g
ネギ（白い部分）	2本
卵	2個
サラダ油	適量

★ソース 大さじ1 ★ケチャップ 小さじ1
★醤油 小さじ1 ★みりん 小さじ1
★酒 小さじ1 塩・コショウ 適量
☆ソース、マヨネーズ、鰹節、小口ネギ 適量

【作り方】

1. 豚肉は4 cm程度に切る。ねぎは斜めの薄切りにする。卵は割って溶きほぐしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて豚肉を炒める。色が変わったらネギ、調味料(★)を加え炒め合わせ、塩・コショウで味を調えたら一旦取り出しておく。
3. きれいにしたフライパンにサラダ油を熱し、卵液を入れて全体に広げる。半熟状になったら中央に②を乗せて包み、皿に盛り付ける。
4. ソース、マヨネーズ、鰹節、小口ネギ(☆)をトッピングする。