

ibaraki  
野菜で

# ねぎ・ピーマンの チーズとんぺい焼き

調理時間  
10分



とろりチーズが  
たまらない!

2人分 〈直径24cmのフライパン1個分〉

- 長ねぎ…1本(80g)
- ピーマン…1個(40g)
- たまご…3個
- 豚バラ肉…50g
- ピザ用チーズ…50g
- 塩・こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1
- マヨネーズ…適量
- ソース…適量



- ① 長ねぎを斜め切りに、ピーマンを細切りにする。豚バラ肉を小さめに切る。
- ② フライパンにサラダ油を半量(大さじ1/2)入れて中火にかけ、豚バラ肉を炒め長ねぎ・ピーマンも加えて塩こしょうを軽くふってお皿にあける。
- ③ フライパンに残りのサラダ油(大さじ1/2)を入れて中火にかける。たまごを溶きほぐして入れ、軽く混ぜながら半熟になったら半面にピザ用チーズをのせ、さらに②をのせる。
- ④ お皿に盛り付け、ソースとマヨネーズをお好みでかける。