

キャベツのとん平焼き

玉ねぎのレンジ蒸し



【材料】

- キャベツ……………1/8カット
- ニラ……………2束
- 卵……………2個
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩コショウ……………少々
- ウインナー……………2本
- 油……………適量
- シュレッドチーズ……………20g

- ソース
 - マヨネーズ
 - 青のり
 - かつお節
- 適量



【材料】

- 玉ねぎ……………1個
- ポン酢……………小さじ1
- マヨネーズ……………小さじ1
- かつお節……………適量

【作り方】

- ①玉ねぎはヘタを切り落とし、耐熱容器にのせる。
- ②ふんわりとラップをかけ、電子レンジで6～7分加熱する。
- ③ポン酢をかけ、マヨネーズ、かつお節をかける。

【作り方】

- ①キャベツは千切りにし、ニラは1cmの長さに切っておく。
- ②ボウルにキャベツ、ニラ、卵、片栗粉、塩コショウを混ぜておく。
- ③玉子焼き器（フライパン）に油をひき、ウインナーを焼いて引き上げる。
- ④②を玉子焼き器に入れ加熱する。
- ⑤少し火が通ったらシュレッドチーズをのせて、その上にウインナーをのせさらに加熱する。
- ⑥両端からフライ返しで押し付けながら巻き、形を整える。
- ⑦皿に移して、お好みのソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をかける。

新玉ねぎで作ると
さらに甘くなるよ！



作り方  

YouTube
動画はこちら