

子どもたちに
大人気!!



豚肉のねぎ焼き



レシピの説明

ねぎ焼きとは、豚肉をねぎの入った卵につけて焼いた、保育園児に大人気のメニューです。

<4人分>

豚小間切れ	120 g
しょうゆ	小さじ1.5
塩	適量
小麦粉	大さじ2
卵	1個
ねぎ	1/3本
ごま油	小さじ2

作り方

- ① ねぎを小口切りにする。
- ② 肉の大きさをそろえるために切る。
- ③ 豚小間切れ肉に、しょうゆ・塩で下味をつけもみほぐす。
- ④ ③に小麦粉をまぶす。
- ⑤ 卵をとき、ねぎを入れる。
- ⑥ ③に⑤を入れる。
- ⑦ フライパンにごま油をひき、直径5~6 cmほどに丸めて焼く。



○ポイント・注意点

小さい子供でも、食べやすいように、肉の大きさをそろえる。
卵と肉の中心まで、しっかり火をとおす。

ポイント

