

# とん平焼き



### 栄養成分(1人前当たり)

カロリー 543kcal  
 たんぱく質 21.5g  
 脂質 24.5g  
 炭水化物 63.4g  
 塩分 1.1g

(ご飯150gの栄養量含む)

### 【材料(2人分)】

豚こま切れ肉	100g	お好み焼きソース	大さじ1.5
カット野菜(キャベツ)	100g	マヨネーズ	小さじ1
もやし	100g	かつお節	適宜
卵	2個(100g)	青のり	適宜
サラダ油	10g	紅しょうが	適宜
塩・こしょう	少々		

調理時間

**8分**

1人当たりの金額

(ご飯150g=50円で計算)

**約 380円**

### 【作り方】

- ① 温めたフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に軽く火が通ったら、もやしとキャベツを入れて炒め、全体がしんなりしたら、塩こしょうで下味をつけ、具材を器に盛り付けておく。
- ③ 卵を割り、よく溶いておく。
- ④ 温めたフライパンに油を入れ、③の卵を流し入れ、お好みの固さに焼く。
- ⑤ ④の焼いた卵を、②の具材の上に被せる。
- ⑥ お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のり、紅しょうがをお好みでのせたら、できあがり！



とん平焼きは、豚肉のたんぱく質とビタミンB1に加え、卵の良質なたんぱく質やビタミンを一度にとれる、栄養バランスのよい一品です。キャベツやもやしなどの野菜を合わせることで、食物繊維も補え、疲労回復や体調管理にも役立ちます。甘いソース味は、食欲がない方でも食べやすい一品です。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeで  
 このレシピの動画がご覧になれます！  
 チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

