

ねぎ焼き



材料（一枚分）

青ねぎまたは長ねぎ	1～1.5本
長いも	10センチくらい
A-COOP かつおだし(液体)	小さじ1と1/2
卵	2個
豚バラ肉	40g
かつお節	適量
こしょう	適量
サラダ油	適量
<つけダレ>	
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- 1) 青ねぎをきざんでおく。(長ねぎは青い部分も使う。)
- 2) すりおろした長いもに卵2個を加え、良くかき混ぜ、さらにかつおだし、こしょうで味を整える。
- 3) フライパンにサラダ油を薄く引き、温まったら2の生地を2/3程度流し入れる。その上にねぎを山盛りにし、かつお節、豚肉をしき、さらにその上に残した1/3の生地を回しかける。
- 4) その状態で5～6分弱火で焼き、ひっくり返してから4～5分焼いて出来上がり。
- 5) つけダレの材料をすべて混ぜ合わせ添える。酢の分量はお好みで調整してください。ソースやポン酢でも美味しく召し上がれます。