

4/10 (金) 三色弁当 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

キャベツ：2枚

A { 塩：小さじ1/2
青のり：少々{ たまご：2個
塩：少々
ピザ用チーズ：20g
(たまご用) オリーブオイル：大さじ1{ 豚生姜焼き用肉：6枚
塩：少々
片栗粉：適量
(豚肉用) オリーブオイル：大さじ2

(生姜だれ)

B { おろし生姜：大さじ1/2
すし酢：大さじ1
濃口醤油：大さじ1/2

ごはん：2膳分

白ごま：少々

青のり：少々

- ① キャベツはちぎって、ビニール袋に入れ A を加えてよく揉み込みしなりさせておく。
- ② ボウルにたまごを割り入れて、よくほぐし、塩をふって、更によく混ぜ、チーズを加えて混ぜる。フライパンにオリーブオイルを強火で熱し、たまご液を流し入れて、端が固まってきたらゆっくり混ぜて、8割固まったら火を止めて、取り出す。
- ③ 豚肉に塩をふり、片栗粉をまぶす。ボウルに B を混ぜ合わせて生姜だれを作る。
- ④ ②のフライパンの汚れを拭き取り、オリーブオイルを加えて熱し、③の豚肉を入れて中火で焼き、片面に焼き色がついたら裏返して、余分な油を拭き取る。
- ⑤ ④の豚肉に火が通ったら、③の生姜だれを入れて、1分ほど絡めながら煮詰める。
- ⑥ 弁当箱にご飯を盛り、①のキャベツ、②のたまご、③の豚肉をバランス良くのせて、キャベツの上に青のりをふり、豚肉の上に白ごまをふる。