

イタリアンとんぺい焼き



材料（2 っ分）

ピーマン	4 個
厚切りベーコン	120g
オリーブオイル	適量
ニンニク	1 片
塩・コショウ	少々
モヤシ	1 袋
卵	4 個
牛乳	50ml
とろけるチーズ	2 枚
A お好み焼きソース	適量
ケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- 1) ピーマンを千切りにし、厚切りベーコンは細切りにする。
- 2) フライパンにオリーブオイル（大さじ 2）を引き、つぶしたニンニクを入れて熱し、ピーマンを加えてさっと炒める。ベーコンを加えて炒め、塩・コショウを振る。香りが付いたらニンニクを取り出す。
- 3) 洗って水気を切ったモヤシを 2～3 等分くらいに切り、②に加えてさっと炒める。オリーブオイル（大さじ 1/2）を回しかけて、器に移す。
- 4) 卵と牛乳を混ぜ合わせ、オリーブオイル（大さじ 1 と 1/2）を引いたフライパンに、卵液の半分を流し入れて③の具の半分ととろけるチーズ 1 枚をのせ、オムライスのように包む。
- 5) 皿に移し A をかけたら完成。残りの材料も同様に焼いて作る。

ワンポイント!

モヤシのシャキシャキ食感でペロッと食べられるよ♪

他のレシピはこちら!!



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

