



豚肉とタコのネギ焼き

365kcal/調理時間20分

[材料 4人分]

豚薄切り肉	100g
ゆでタコの足	100g
青ねぎ	4本
天かす	大さじ4

A	
卵	4個
薄力粉	大さじ4
だし汁	大さじ2
塩・こしょう	適量

サラダ油	大さじ2
ポン酢しょうゆ	適量
一味とうがらし	少々

[作り方]

1. タコを小さく切り、青ねぎは小口切りにする。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、天かすと1を加えて混ぜる。
3. 中火のフライパンにサラダ油を敷き、2の生地をまるく広げ、豚肉を広げてのせて焼く。
4. 片面が焼けたら裏返し、両面をカリッと焼く。
5. 適当な大きさに切って器に盛り付け、ポン酢しょうゆと一味とうがらしを添える。