

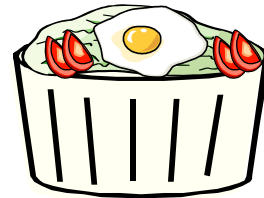
調理時間



約10分

野菜をしっかり食べよう！ 春キャベツ健康レシピ！

キャベツのふんわり巣ごもり



(材 料) (1人分)
キャベツの葉・・・1枚 (60g)
卵・・・・・・・・・・1個
プチトマト・・・1個 (10g)
塩・こしょう・・・少々

(作り方)

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② プチトマトはヘタをとり 1/4 に切る。
- ③ せん切りにしたキャベツを器に入れ、中央に卵を割り入れる。周囲にプチトマトを飾り、塩、こしょうをふる。
- ④ 卵黄を竹串で2～3カ所刺しておく。(卵黄がはじけるのを防ぐ)
- ⑤ ラップをかけて電子レンジ 500w、3分程度加熱し出来上がり。



栄養一口メモ

キャベツを加熱すると、甘みが増して塩・コショウが少なくてもおいしくいただけます。
プチトマトを入れるのがポイントです！トマトの甘すっぱさが、キャベツのおいしさを、より引き立てます。

朝ごはん
メニューに
ぴったり。



主菜と副菜が
一皿でとれ
栄養満点！

栄養価 (1人分) : エネルギー 79kca 塩分 0.5g