



今夜の一品にいかがですか？

春キャベツの卵和え

<材料 4人分>

- 春キャベツ ※キャベツでも良い 160g
- 人参 80g
- ロースハム 40g
- 塩 (ひとつまみ程度) 0.6g
- 卵 2個
- マヨネーズ 小2
- みりん 小2
- こしょう 適量



<作り方>

- ① キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。芯の部分は包丁で薄切りにする
人参は短冊切りする。ハムは、1.5から2cm幅で切っておく。
- ② キャベツ、人参を耐熱ボールに入れ塩をふり混ぜてしばらくおいておく。
- ③ 別に卵を割り入れ、マヨネーズ、みりんを混ぜ合わせておく。
- ④ 上記②にハムを混ぜ入れラップをして電子レンジで加熱する。(600W：3分程度)
- ⑤ 上記④が加熱し終わったらすぐに、③の混ぜ合わせた調味卵を入れ野菜とよくかき混ぜる。
※ラップを外す際は、熱くなっているのでやけどしないよう気をつけましょう
- ⑥ 上記⑤に再度ラップをして電子レンジにて加熱する。(600W：2分半～3分程度)
※卵の固さはお好みで調整(加熱時間を調整)して下さい。
- ⑦ 上記⑥の加熱終了後、こしょうを振り入れボールでさっと混ぜ器に盛り付ける。



骨や胃腸をつよくするにはた
らくビタミンがたっぷりのキャベ
ツ。さらに、人参と一緒にとるこ
とで胃腸のはたらきをつよめるこ
とができます。

生でもあまくておいしい春キャベツ
を少し加熱してたっぷりと食べる
ことの出来る一品です。忙しい朝
のメニューにもいかがでしょう



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
93.0	5.4	5.5	0.6

