

キャベツと卵で簡単朝ごはん

卵の料理は朝の味方です。

材料 (1人分)

卵	1個
油	小さじ1
キャベツ	80g
油	小さじ1
塩	少々
だし (和風だしの素)	小さじ1/10
しょうゆ	小さじ1/3



エネルギー

169

キロカロリー

たんぱく質

7.4

グラム



1.

フライパンに油を熱し、とき卵をふんわりとスクランブルエッグ状態にし、皿に移す。



2.

同じフライパンに油を足し、キャベツを炒め、塩、だしで味付けする。



3.

卵を戻し、軽く混ぜ、しょうゆを加えて炒める。

☆大草野小学校 植松美菜さんのレシピ☆

《ひとこと》

このレシピのポイントは、キャベツをかためにすることです。
味つけは好みでどうぞ。

