

# キャベツとソーセージのココット

子ども達も大好き！！ 簡単おいしい時短料理

## 材料（1人分）

キャベツ	60g
魚肉ソーセージ	1/2本
たまご	1個
塩こしょう	少々



エネルギー

150

キロカロリー

たんぱく質

11.3

グラム



### 1.

ココット皿にきざんだキャベツをつめ、塩こしょうをする。



### 2.

まわりに魚肉ソーセージ、中央にたまごを入れる。



### 3.

ラップをふんわりかけて、電子レンジ600ワットで1分半加熱してできあがり。

※黄身に、ようじ等で穴をあけておくと、レンジ加熱による破裂の心配がない。

☆嬉野小学校 石橋美悠さんのレシピ☆

《ひとこと》

忙しい朝にぴったりの栄養満点朝ごはんです。

