

巣ごもり卵

卵と冷蔵庫の中の野菜を使って、レンジでもフライパンでも、簡単にできます。

巣ごもり卵の材料（1人分）

せん切りキャベツ	ひとつかみ
卵	1個
バター	小さじ1
塩こしょう	少々
かつお節	適量
ねぎ	適量
しょうゆ	好みで使用



エネルギー
130
キロカロリー

たんぱく質
8
グラム

1.



キャベツはせん切り、ねぎは小口切りにします。

2.



皿にキャベツを入れ、その上から塩こしょうをし、バターをちらします。

ラップをかけて、レンジ（600ワット）で1分10～20秒加熱します。

【フライパンで作る】

バターでキャベツをさっと炒め、塩こしょうをして、一度火を止めます。

3.



皿を取り出し、ラップを2/3ほど開き、全体を混ぜます。

キャベツの真ん中を開け（ドーナツ状）、卵を割りいれます。

※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ありません。

【フライパンで作る】

キャベツの真ん中をくぼませ、卵を割りいれます。

4.



ラップをもう一度かけて、レンジ（600ワット）で1分50秒加熱します。かつお節、ねぎをかけてできあがり。好みでしょうゆを少量たらしめます。

※レンジによる加熱時間は目安です。卵が固まらないときは10秒ずつ追加し、様子を見てください。

【フライパンで作る】

ふたをして蒸し焼きにします。キャベツから出てくる水分が少ない場合は、水分を少量足します。卵が固まったら、器に盛りつけ、かつお節、ねぎをかけてできあがり。好みでしょうゆを少量たらしめます。

☆アレンジ☆

- ・しょうゆの代わりにお好み焼きソースやトマトケチャップを使ってもおいしくできます。
- ・野菜はほうれん草、きのこなど旬の野菜や、もやしなど冷蔵庫にあるもので作ることができます。