



プラスワンレシピ(主菜)

<主菜って?>

主に、卵・大豆や大豆製品・魚や肉などを使った料理です。からだの血や肉をつくるもので、たんぱく質を多く含みます。

☆電子レンジで簡単☆ 巣ごもり卵



材料(1人分)

カットキャベツ	50gくらい
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 耐熱容器にキャベツをのせ、真ん中をくぼませる。
(耐熱容器はココットの様な形のものがおすすめ)
- ② くぼみに卵を割り入れて、塩・こしょうをふり、つまようじで黄身に3か所程度穴をあける。

(電子レンジ内での爆発防止のため)

- ③ ふんわりとラップをかけ 600W の電子レンジで 1 分ほど加熱する。様子を見て、卵がお好みの状態になったら完成!

★カットキャベツ(カット野菜)を使えば簡単にできます。

★お好みで野菜(じゃがいもやほうれん草など)やソーセージ、チーズなどを加えてアレンジも可能◎

★味付けも、コンソメやケチャップ・マヨネーズなどその日の気分に合わせて変えられる、簡単&スピードおかずです!



レシピ提供：健康教育課

