

朝食メニュー



材料（4人分）

- ・卵 4個
- ・ハム 2枚
- ・キャベツ 1/4玉
- ・にんじん 1/2本
- ・塩・(こしょう) 少々
- ・油 小さじ2
- ・ケチャップ お好みで

すごもり卵



作り方

- ① ハム、キャベツ、にんじんは太めのせん切りにして、材料を混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を広げて置き、塩・(こしょう)をしてくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ③ ふたをして、蒸し焼きにする。器に盛り付け、お好みでケチャップをかける。

*もやしやほうれん草、小松菜など季節の野菜で！



豊岡市