

# おすすめレシピ



## ●キャベツの巣ごもい卵

電子レンジかトースターで簡単に作れて朝ごはんにもピッタリ。火加減の調整もいらず、目玉焼きよりも簡単かも？野菜も一緒に食べられるのでおすすめです！

※チーズが食べられない人は、マヨネーズを上から少しかけて加熱してもおいしく仕上がりますますよ。

### 材料 4人分

材 料 名	分量	切り方など
キャベツ	180g (1/6玉)	せんぎ千切りにする
ハム	30g	せんぎ千切りにする
たまご卵	4個	
しお塩	しょうしょう 少々	
こしょう	しょうしょう 少々	
マヨネーズ	おお 大さじ3	
ピザ用チーズ	20g	

キャベツ千切り

ハム千切り

1 千切りキャベツとハムを①の調味料と混ぜ合わせる。

2 ①をココット皿などの耐熱容器に一人分ずつ入れてくぼみをつくり、そこに卵を割り入れる。



3 チーズをかけて、AかBで加熱して出来上がり。

A 電子レンジ：卵の黄身に爪楊枝で2～3か所穴をあけ、

ふんわりラップをして500Wで4分チン。

B トースター：8～10分焼く（焼き色が付いたらOK）



※出来上がりはとても熱いので、鍋つかみなどで取り出しましょう。