

レンジでパッと！キャベツの巣ごもり卵

クリエイト
栄養士考案！



材料(1人分)

キャベツ	1/8玉
卵	1個
塩こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ1/2

栄養成分(1人分)

エネルギー: 93kcal
たんぱく質: 6.7g
脂質: 4.8g
炭水化物: 7g

食物繊維: 1.8g
食塩相当量: 1.0g

作り方

- ①キャベツを洗って粗い千切りにする。
- ②深めの耐熱皿に①を敷き、塩こしょう・顆粒コンソメを振る。
- ③②の中央をくぼませて卵を割り落とし、フォークまたは爪楊枝で黄身に穴をあける。(レンジ加熱時に爆発させないため)
- ④③にラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱したら完成！
(様子を見て10秒ずつ追加で加熱し、卵をお好みの固さに調節してください♪)

POINT

朝食のプラス1品に！
たんぱく質や食物繊維を
手軽に補給できます。
ベーコンやハム、ツナを
加えると食べ応え
アップ！

