

主食

主菜

副菜

汁物

デザート  
おやつ

## キャベツと卵の ココット

〈調理時間〉

5分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：91kcal

たんぱく質：7.0g

脂質：5.6g

食塩相当量：0.5g

【材料】(4人分)

- ・キャベツ 1枚
- ・卵 1個
- ・塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①キャベツを千切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②キャベツの上に卵を落とし、箸で卵黄に穴をあける。(爆発防止)
- ③塩こしょうをふり、電子レンジ(600W)で2～3分加熱。

【ワンポイント】

- ・キャベツはコンビニ、スーパーなどで、千切りにされたものも購入できます。
- ・お好みでチーズなどをトッピングしても◎
- ・加熱前には、爆発防止のため、必ず卵黄に穴をあけてください。