



えびとキャベツの卵とじ

春
オススメ

エネルギー 120kcal

食物繊維 0.9g

塩分 1.9g

野菜量

50g
(1人分栄養価)



作り方

- ① キャベツはざくざくと切る
- ② 鍋にめんつゆと水を入れて煮立て、①とむきエビを加えてさっと煮る。
- ③ 火が通ったら卵を割りほぐしてまわし入れ、ふたをおして火を消し、好みの固さに蒸らす。



材料

キャベツ	2枚 (100g)
むきえび	60g
卵	2個
めんつゆ	大さじ2
水	200ml

アレンジ・ポイント



- 冷凍のエビを使用する際はしっかりと火を通してください。
- 卵はすこし白身を残すと色がきれいに見えます。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)

[2024.3]