

キャベツのよし子ちゃん炒め

1人分の野菜
150g



エネルギー 128Kcal 塩分 0.9g

【材料 2人分】

キャベツ	3~4枚 (300)
油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/3
卵	1個

●●作り方●●

- ①キャベツは千切りにする。
- ②あたためたフライパンに油を入れ、キャベツを炒める。
- ③キャベツがくたっとなったら、塩、こしょうで調味し真中に卵を割り入れ、全体にからめる。
- ④最後にしょうゆをまわし入れ、味をみて完成。

※味が足りなければ、塩・こしょうを足す。
お好みで白ごまやおかかをかけても良い。

キャベツパン

1人分の野菜
100g



エネルギー 345Kcal 塩分 2.1g

【材料 2人分】

キャベツ	4枚
ハム	2枚
マヨネーズ	小さじ4
塩・こしょう	適量
スライスチーズ	2枚
角食(6枚切)	2枚

●●作り方●●

- ①キャベツは太めの千切りにし、3~4cmに切っておく。耐熱容器に入れ、レンジで3分30秒加熱し、水気をきっておく。
- ②①に塩・こしょうで味付けをする。
- ③パンにマヨネーズをぬり、ハム、キャベツ、チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。