

# 「パワーアップ! 朝ごはん」

## 野菜たっぷり巣ごもり卵

巣ごもり卵は、千切りした野菜の真ん中に卵を入れ加熱した形が鳥の巣に似ていることから名前が付けました。

〈材料 4人分〉

キャベツ	1/4個
にんじん	1/4本
ハム	6本
卵	4個
油	少々
塩・こしょう	少々
顆粒コンソメ	少々

〈作り方〉

- ① キャベツとにんじんは千切りにする。ハムは短冊に切る。
- ② フライパンで油を熱してにんじんを炒め、次にキャベツとハム、顆粒コンソメを入れて炒める。
- ③ ②を4等分にして丸くし、真ん中をへこませた所に卵を割り入れる。
- ④ 蓋をして中火で蒸す。卵の表面が白くなったら塩・こしょうを振って仕上げる。

