

「パワーアップ! 朝ごはん」

卵と野菜で!

巣ごもり卵

〈材料 4人分〉

キャベツ 4枚
小松菜 30g
卵 4個
油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 少々

〈作り方〉

- ① キャベツは粗めのせん切り、小松菜は1cmのざく切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、キャベツを炒める。キャベツがしんなりとしたら、小松菜を入れ、塩・こしょうを振り、炒める。
- ③ フライパンの中で4つの山を作り、中央をくぼませ、卵を割り入れる。蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 卵が好みの硬さになったら、取り出す。好みで、しょうゆをかけてもよい。

