

忙しい朝に！ お手軽あさごはん

協力：逗子市食生活改善推進団体「若宮会」

電子レンジでチン！！

巣ごもりたまご

電子レンジで素早く。
卵が爆発しないように楊枝でツンツン！！

【材料】 2人分

キャベツ・・・50g(せん切り)

卵・・・2個

めんつゆ・・・少々



【作り方】

- ①せん切りしたキャベツを水にくぐらせ、水気を軽く切り深めの耐熱容器に入れて真ん中を少しくぼませます。
 - ②くぼみに卵1個を割り入れ、黄身の部分を爪楊枝で2～3か所ツンツンして穴をあけます。
 - ③ふんわりラップをして、お好みの硬さになるまでレンジにかけます。
 - ④めんつゆをかけ、キャベツに卵をからめながら食べます。
- お好みで、刻みのりをかけても！！

