

キャベツ入り卵焼き

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

キャベツ……………3枚(150g)
ハム……………1枚(10g)
卵……………2個
塩……………小さじ1/6(1g)
こしょう……………少々
油……………小さじ1/2(2g)



〈作り方〉

- ①キャベツとハムは粗みじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ②①に卵、塩、こしょうを加え、良く混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて半熟になるまで混ぜ、形を整えて、両面焼く。



〈メモ〉

- ・キャベツをたっぷり入れるのがポイント
- ・お弁当にも利用できます

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 106kcal たんぱく質 7.1g 脂質 6.4g 食塩相当量 0.8g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部