

簡単！野菜レシピ62

1日に野菜
350gを目標に

献立名

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	150g (3枚)
ハム	1枚
卵	2個
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2



<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で1分半加熱する。
- ② ①に卵・塩・こしょうを加え、良く混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、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
・お弁当にも利用ができます

<1人分 栄養価 >

エネルギー 122kcal たんぱく質 8.8g 食塩相当量 0.9g

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

美浜区健康レシピで検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課