



キャベツを使ったアイデア料理

料理の名前 エッグネスト		出来上がりの写真 
調理時間 15分	カロリー 253 kcal	
塩分 0.9g	脂質 19.0g	
材料と分量(4人分)		作り方の手順
キャベツ 3枚 ピーマン 1個 玉ネギ 1/2個 トマト 150g ベーコン 4枚 卵 4個 バター 大さじ2 白ワイン 大さじ2 塩 適宜 コショウ 適宜		キャベツ、ピーマン、玉ネギは細切りにし、トマトは薄くし形に切る。 フライパンにバターを入れてベーコンを敷き、を平らに並べる。 に4箇所くぼみをつけ、卵を割り入れ、軽く塩・コショウをふる。 鍋の縁から白ワインを注ぎ入れ、蓋をして卵が半熟状態になるまで蒸し焼きにする。

料理の名前 巣ごもりキャベツのみそ汁仕立て		出来上がりの写真 
調理時間 15分	カロリー 123 kcal	
塩分 1.2g	脂質 5.8g	
材料と分量(4人分)		作り方の手順
キャベツ 4枚 にんじん 10g みそ 大さじ2 卵 4個 だしの素 小さじ1 水 600cc		キャベツは太目の千切りし、にんじんは短冊切りにする。 鍋に水を入れ、沸騰したら、だしの素とみそで味を調べ、を加えて煮る。 ひと煮立ちしたら、卵を落とし、半熟状態で器に盛りつける。