

# 体にやさしいレシピ

## 巣ごもり卵

主菜

副菜

### <材料・1人分>

卵・・・1個  
キャベツ・・・35g  
ほうれん草・・・35g  
油・・・適宜  
水・・・大さじ2  
こしょう・・・少々  
しょうゆ・・・2,3滴(1ml)

目玉焼きに野菜を入れることで、手軽に主菜副菜を揃えられます。

蒸し焼きにすることで野菜のカサが減り、食べやすくなります。

調味料を計量することで入れすぎを防ぎ、減塩できます。

少量のしょうゆでもこしょうがあることでしっかりと味がつきます。

### <下ごしらえ>

♪ キャベツ・・・千切りにする

市販のカットキャベツ(千切り)でも代用可能です。

♪ ほうれん草・・・根本を切り落とし、2~3cm幅に切る

### <作り方>

#### 土手をつくる

フライパンを火にかけて油をひき、キャベツ、ほうれん草をドーナツ型に盛り、土手をつくる(中火)

#### 蒸し焼きにする

土手の中に卵をおとし、水を土手の外側にそそぐ(強火)。



#### 仕上げ

フタをして卵が好みのかたさになったらフタをあげ、こしょうをふりかける。食べる直前にしょうゆを卵の上にふりかける。



1日の塩分摂取目標量は8g未満です。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量は70gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
86kcal	6.4g	5.5g	2.7g	327mg	50mg	1.5mg	1.3g	0.4g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。