

電子レンジを使った簡単レシピ！



## ボリューム満点★「巣ごもり卵」

手軽にキャベツをたっぷり食べられます。



### 【材料（1人分）】

キャベツ	1/8玉（約2枚分）
ハム	2枚
卵	1個
塩コショウ	適量

- ① キャベツは千切り、ハムを1cmほどの厚さに切る。
- ② 皿に切ったキャベツを敷き、塩コショウをふる。  
上にハムをのせる。
- ③ 真ん中をくぼませて、卵を割り入れる。



- ④ 卵の黄身にフォークや爪楊枝で穴をあけ、ラップをかける。
- ⑤ 500wの電子レンジで3分ほど温めたら完成！

★カット野菜の千切りキャベツを使うとさらに時短です★  
ハムの代わりにツナなどを加えるのもおすすめです！

1人分の栄養量

315kcal たんぱく質 17g 炭水化物 5.5g 塩分 0.8g