



あともう一品ほしい時に簡単満足！



☆キャベツとたまごの優しいお好み焼き風

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

キャベツ	1/4玉 (200g程度)
卵	2個
食塩	ひとつまみ
油	大さじ2
ソース	お好みで
マヨネーズ	
青のり	
かつお節	

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ボウルに①と卵、塩を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひいて②を流し込み、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④良い焼き目がついてきたら、ひっくり返してもう片面も焼く。
(ひっくり返すのが難しそうであれば、一度皿に出す)
- ⑤キャベツがしんなりして美味しそうな焼き目がついたら出来上がり。
- ⑥お好みでソース～かつお節をトッピングして完成！



お家に冷凍コーンや揚げ玉、ニラ、葱などがあったら、少し混ぜると色も鮮やかに満足度アップです！スーパーやコンビニで手に入るカット野菜のキャベツの千切りを使用すると更に時短へ繋がります♪

令和6年11月号

