

# 巣ごもり卵

～ご家庭にある野菜でアレンジ無限大∞～



1人分 114kcal  
塩分 0.5g

## 材 料（4人分）

もやし	75g
キャベツ	100g
にんじん	80g
ピーマン	60g
サラダ油	小さじ1と1/2
塩	ミニスプーン1
こしょう	少々
鶏卵	4個
ミニトマト	8個

## 作り方

- ① もやしは洗い、水をきっておく。  
野菜は、4センチ長さの干切りにする。
- ② 大きめのフライパンに油を熱し、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマンをいれ、強火でサッと炒め、塩、こしょうで調味する。
- ③ 4か所浅く穴をあけ、卵を割り入れ、弱火にし、ふたをして2～3分程度蒸らす。（卵のかたさはお好みで調整してください）
- ④ 皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

※ 一品で野菜と卵の両方がとれます。

※ 野菜のほかにも、きのこ類（えのきやしめじなど）やコーンを加えたり、ご家庭にある食材でアレンジしていただけます♪