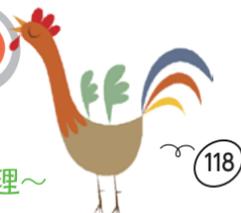


Cook Do どう?



118

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
キャベ玉焼き【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 202kcal
脂質 13.3g
食物繊維 1.5g

たんぱく質 14.3g
食塩相当量 0.2g

【材料 2人分】

キャベツ…………… 1枚
人参…………… 60g
豚ひき肉…………… 80g
卵…………… 2個
油…………… 小さじ1
ポン酢、ケチャップ…お好みで



【作り方】

- ① キャベツと人参は短冊に切る。
- ② フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、①を入れてさらに炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、卵を割り入れ、フタをして、蒸し焼きする。
- ④ 卵が固まったらできあがり。ポン酢やケチャップはお好みで。

町管理栄養士の 一口メモ



朝食には、野菜プラスたんぱく質がおすすめです。
春キャベツは水分や甘みが多く、芯の部分にはビタミンCが多く含まれていますので、刻んで一緒に炒めましょう。フライパン1つで手軽に作る事ができるので、AYT(朝に野菜を食べよう)におすすめの1品です。

