



季節の変わり目は、暖かくなったり寒くなったりと温度調整が難しいですね。体調を崩さないように注意しましょう。よこた内科クリニックです。

巣ごもりキャベツ



- 1, キャベツ・パプリカは細切りにして塩少々振りかけて皿に盛る
- 2, 1の野菜とブロッコリーを添えて真ん中にくぼみを作り卵を落とす
- 3, 卵の黄身に竹串で数か所穴をあける
- 4, ラップをかけレンジで500Wで3分程度加熱する

1人分 123kcal 塩分 0.7g

材料

1人分

キャベツ	1枚	80g	ブロッコリー	2切	30g
パプリカ		30g	卵		1個
塩		少々	ケチャップ		小1
こしょう		少々			