



[巣ごもり卵]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/06]



材料：1人分

卵	1個
キャベツ	70g (1~2枚)
マヨネーズ	15g
塩	少々
こしょう	少々

栄養価：1人あたり

エネルギー	136kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	16.8g
炭水化物	4.5g
塩分相当量	1.0g

市販のカット野菜を使用すると、より手軽に作れます！

ハーフマヨネーズに変えると64kcalダウン↓

作り方：

1. キャベツを千切りにする。
2. 耐熱食器にキャベツを入れ、中央を軽くへこませる。
3. 2でへこませたところに卵を割り入れる。
4. 破裂しないように、爪楊枝で黄身に5、6カ所穴を開ける。
5. マヨネーズ、塩こしょうで味を整える。
6. ラップをふんわりかけ600Wで1分半~2分様子を見ながら温める。



今回のレシピは時間がない朝、トーストを焼いている間にパパッとできる簡単な卵料理です。

朝ごはんを食べると脳の働きを活発にし、代謝を高め、太りにくい体を作るなど、さまざまな効果が報告されています。また、「主食・主菜・副菜」とバランス良く摂取することでより効果を発揮することも分かってきました。

朝ごはんをしっかり食べて、有意義に1日をスタートさせましょう！