



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 23

第2次 とよあけ健康21計画

キャベたま

野菜1人
100g

★材料(2人分)★

- | | |
|----------|------|
| ・キャベツ | 200g |
| ・たまご | 2個 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・かつおぶし | 適量 |
| ・オリーブオイル | 小さじ1 |



★作り方★

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れる。
- ③ ②に①を入れ炒める。
- ④ キャベツの上にたまごを割り入れ、全体にしょうゆをかけて弱火で2分、蓋をする。
- ⑤ お皿にのせて、かつおぶしをかけていただく。

ここがポイント！

- ◆キャベツとたまごは豊明のJAで買っています！
- ◆ちりめんじゃこがあれば、キャベツと一緒に炒めて作ってもおいしい！



【①個人部門 考案：くみこさん】