



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】