

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆巣ごもり卵◆◇

1人分エネルギー：122kcal

塩分：0.5g

### <材料：4人分>

- キャベツ・・・・・・・・4枚
- 人参・・・・・・・・1/3本
- いんげん豆・・・・・・・・4本
- ロースハム・・・・・・・・2枚
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- 卵・・・・・・・・4個
- 塩、こしょう・・・・少々
- 水・・・・・・・・大さじ1



### <作り方>

- ① キャベツ、人参はせん切りにする。  
いんげん豆は斜めうす切りにする。  
ロースハムは半分の長さに切り、せん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ 塩、こしょうで味付けをし、くぼみをつくり卵を割り入れる。
- ④ フライパンのふちに水を加え、卵が好みの固さになるまで蓋をして蒸し焼きにする。

