

キャベツのココット

(米子市 八木橋 輝美さんの作品)



材料
(1人分)

キャベツ …………… 2枚
ミニトマト ……… 3～4個
ベビーチーズ………… 1個
卵 …………… 1個
塩 …………… 少々

作り方

- ① キャベツを適当に刻む。ミニトマトのへたを取り半分に切る。
- ② 器に刻んだキャベツを入れ、塩少々をふりかけラップをして電子レンジで加熱する(40秒程度)。
- ③ ラップを一度はがし、切ったミニトマト、ちぎったベビーチーズをのせ、その上に卵を割り入れる。黄身に箸で穴をあける。
- ④ 再度、ラップをして電子レンジで1分20秒加熱する。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
177kcal	1.4g	11.1g	7.0g

おすすめ
ポイント!

- 油を使わず電子レンジだけでできる。
- 5分くらいですぐできる。
- 食べるときにミニトマトからしみ出るトマトエキスがじゅわーっとおいしい。