



栄養価 (1人分)

エネルギー 172 kcal

たんぱく質 13.4 g

塩分 0.9 g

材料 (2人分)

- ・キャベツ 150g
- ・鯖缶(みそ) 1缶
※小さめのもの
- ・卵 1個
- ・塩コショウ 少々

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れる。
- ② ①に鯖缶を汁ごと入れる。
ラップをかけて電子レンジで600wで5分加熱する。
- ③ フォークで鯖を崩しながら混ぜる。
- ④ ③に溶き卵を入れ、電子レンジで600w 1分加熱する。
一度取り出し、混ぜ合わせてさらに電子レンジで600w 1分加熱する。
- ⑤ 最後に塩コショウで味をととのえる。

コツ・ポイント

- ・味付けいらずで簡単にできます。
水煮缶を使うと好きな味付けにアレンジすることができます。