

レンジで簡単!

# キャベツのたまご和え

1人分あたり  
野菜量

100g



## ● 1人分あたり

エネルギー	134 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	8.2 g
食物繊維総量	1.8 g
食塩相当量	0.7 g



## ● 材料 1人分 (正味量)

・キャベツ	2枚(100g)	・こいくちしょうゆ	小さじ1/2
・牛乳	大さじ1	・こしょう	少々
・卵	1個	・マヨネーズ	小さじ1

## ● 作り方 ★ お使いの電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

1. キャベツは洗って食べやすい大きさにちぎる。
2. 1を耐熱容器に入れ、牛乳、しょうゆ、こしょうをかけ、卵をキャベツの上へのせ、箸で卵黄を少しほぐしておく。
3. ラップをし、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
4. ラップを外し、マヨネーズを加え、混ぜ合わせる。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう!

20歳以上の野菜摂取量(g)

350

256

目標値

大阪府

大阪府では目標値まで  
**94g** 足りていません!

野菜は1日5皿が目安です。  
まずは1皿(70g)  
増やしてみませんか?



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ