



キャベツと ねぎの卵とじ

キャベツの大量消費に～キャベツレシピ②

キャベツとねぎの卵とじ

材 料 (1人分)

キャベツ……………3枚分
白ねぎ……………1/3本
卵……………1個
白ごま……………小さじ1/3
★しょうゆ……………小さじ1
★だしパック(中身)…ふたつまみ
※本格・万能だしパック使用

- 1 キャベツをざく切りにする。白ねぎは5mmくらいの斜め切りにする。
- 2 フライパンに分量外の油を入れ火にかける。
- 3 キャベツ・白ねぎを入れてよく炒めて、しんなりしたら★を入れる。すぐ溶き卵を流し入れ、混ぜながら炒める。
- 4 皿に盛りつけ、白ごまをかけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- キャベツは焦がさないように炒めてください。
- 卵はよく溶いてからまんべんなく流し入れるように。
- ★を入れたら、すぐ溶き卵を入れた方が味がつきやすいです。