

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。