



## (野菜たっぷり)キャベツの目玉焼き



### 材料(2人分)

- キャベツ 7mm幅のざく切り…140g
- 新玉ねぎ 7mmのくし形…60g
- A [●塩…1g  
●コンソメ…2g]
- きのこ…30g
- ベーコン…2枚(40g) 半分に切る
- B [●バター…4g  
●油…大さじ1]
- 卵…2個
- 塩…少々

**栄養量**  
 ・エネルギー…258kcal ・脂 質…20.9g ・カルシウム…63.9mg ・食物繊維…2.0g  
 ・たんぱく質…10.4g ・炭水化物…7.3g ・ビタミンC…38.1mg ・食塩相当量…2.1g

① フライパンに㊸のバターと油を溶かし、ベーコンを炒めます。



② キャベツ、玉ねぎ、きのこを加え、㊸を振りかけて炒め、全体がしんなりしてきたら野菜をフライパンの端に寄せ、中央を空けます。



③ フライパンの中央に卵を割り入れ、塩少々を振りかけ、フタをして半熟になるくらいまで焼きます。

