主食　主菜　朝レボ　レシピ

おやべ朝食革命

やっぱりしっかり朝ごはん

目玉焼きキャベツ丼

材　料（１人分）

ごはん	１５０g
卵	１個
油	小さじ１
刻みのり	２g
千切りキャベツ	１５g
マヨネーズ	小さじ１
しょうゆ	小さじ１／４

【作り方】　一人分　エネルギー　377kcal

①　フライパンを中火で熱し、油をひいて卵を割り入れる。蓋をして水（分量外）を入れてお好みの焼き加減で焼く。

②　器にごはんを入れて、刻みのり、千切りキャベツをのせてマヨネーズをかける。

③　②に①の目玉焼きをのせてしょうゆをかける。

point

市販の千切りキャベツや刻みのりを使用するとお手軽に！
しょうゆをウスターソースに変えるとお好み焼き風に♪

小矢部市健康福祉課