

このレシピで

野菜が 185 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



キャバモヤ

お好み焼き風



卵焼き

＜材料＞（1人分）

| | | |
|--------------------|---|-------------|
| 千切りカットキャベツ | … | 85g (1/2袋) |
| もやし | … | 100g (1/2袋) |
| 卵 | … | 20g (2個) |
| ツナ缶(水煮) | … | 70g (1缶) |
| 油 | … | 4g (小缶1) |
| ウスターソース またはとんかつソース | … | 18g (大缶1) |



＜作り方＞

- ① 耐熱皿にもやしを入れ、軽くラップをかき、電子レンジで600W 1分30秒加熱する
- ② ツナ缶の水気を切る
- ③ 卵を溶きほぐし、千切りカットキャベツ、もやし、ツナ缶を加え、混ぜ合わせる
- ④ フライパンで油を熱し、③の生地を流し入れ、丸く広げて3分焼く
- ⑤ 裏返し、裏を3分焼く
- ⑥ 皿に盛り、ソースをかきで完成♪