

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀
～すごもり卵丼～



〈材料 1人分〉

- ・ ごはん…お茶碗軽く1杯
- ・ 卵…1個
- ・ キャベツ…1/2枚
- ・ 人参…10g
- ・ 油…大さじ1/2
- ・ 醤油…小さじ1/2～1

〈作り方〉

- ①キャベツ、人参を2～3cmの長さの千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツと人参を入れたら真ん中にくぼみを作る。
- ③真ん中に卵を落として蓋をし、弱火で5～7分焼く。
- ④器にごはんをよそい、③をのせ、醤油をかける。

★上にかけるものはお好みでケチャップ、マヨネーズ、塩こしょう、めんつゆなどでも美味しいです♪

奄美市健康増進課