

# お好みキャベツ

(材料) ※1人分

キャベツ 片手に山盛りくらい

卵 1つ

ごはん お茶碗半分くらい

ソース 適量

かつおぶし 適量

マヨネーズ 適量

紅ショウガ 適量

} お好みで。  
なくてもO.K.



(作り方)

1 ボールで溶き卵を作る



ごはんの粒がバラバラ  
になるまで混ぜて！！

2 1に千切りにしたキャベツとごはんを入れて、よく混ぜる

3 2をフライパンにいれ、形を整える→5分ほど焼く



4 焼けたら裏返し、もう5～6分焼く

5 ソース、かつおぶし（マヨネーズ、紅ショウガ）をかけてできあがり♪



ほぼキャベツで、お腹  
いっぱいになるから  
とってもヘルシー！！