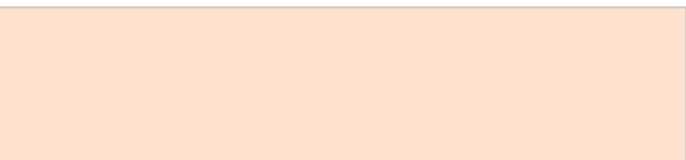


巣ごもり卵

作りかた

1. 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして角皿に並べる。



カロリー	塩分
81kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
キャベツ（せん切り）	15g	30g
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

ひとくちメモ

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。