

## 材料(4人分)

- キャベツ ..... 120g
  - ピーマン ..... 20g
  - パプリカ ..... 20g
  - 卵 ..... 2個
  - みりん ..... 6g(小さじ1)
- A
- 濃口しょうゆ ..... 12g(小さじ2)
  - 酢 ..... 12g(小さじ2強)

## 作り方

- ①キャベツ・ピーマン・パプリカは一口大に切る。
- ②大きめの耐熱容器に卵を溶き、みりんを加えて混ぜ、①のをせ、ふんわりラップをする。
- ③②を電子レンジ600Wで2分加熱し、取り出してざっくり混ぜ、さらに2分加熱する。
- ④熱いうちに合わせたAを和える。

★1人分 エネルギー54kcal  
たんぱく質3.6g、食塩相当量0.5g  
野菜量40g

うま塩とは？

うま うま うま  
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

## POINT

卵が半熟であれば追加で加熱してください。野菜の水分で卵がふんわりします。



火やフライパンを使わない卵料理です。仕上げに和える酢しょうゆが味のアクセントになります。

問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

食推さんの！

うま塩レシピ

キャベツの卵和え

