



## 春キャベツのオープンオムレツ



- 🍴 材料 《6人分》 🍴
- ・キャベツ …1/4個 (250g)
  - ・卵 …4個
  - ・にんじん …80g
  - ・塩 …小さじ1/2
  - ・こしょう …少々
  - ・オリーブオイル…大さじ1

栄養価 《1人分》

エネルギー	79kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	5.1g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.7g

日本食品標準成分表2020年版（八訂）準拠

### 作り方

- ① キャベツは芯を切り落とし、千切りにする。にんじんは5cmの長さの千切りにする。
- ② 大き目のボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③ キャベツとにんじんを加え、溶き卵をからめるように菜箸でよく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を一度に流し入れる。菜箸で大きく混ぜ、縁の部分が少し固まってきたら、ふたをして弱火で約5分焼く。
- ⑤ 火を止め、ふたをかぶせてフライパンごと返し、フライパンに戻し入れる。再び中火で約1分焼きふたをして4から5分焼く。食べやすく切り分けて器に盛る。