

キャベツと卵のソテー



【材料】 大人2人・子ども2人

キャベツ	1/4個	塩	少々 (1g)
人参	1/3本	油	適宜
ベーコン	10g		
卵	2個		

【作り方】

- ①キャベツは2cmくらいの長さ、人参は千切りにする。
- ②ベーコンは細切りにする。
- ③卵は溶いて、鍋に油をしき炒り卵を作る。
- ④フライパンに油を熱し、ベーコンと人参を炒める。
- ⑤人参に火が通ったらキャベツを加えて炒める。
- ⑥キャベツがしんなりしたら塩少々で味付けし、④の炒り卵を混ぜて炒めたら完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	52kcal	脂質	3.2g
タンパク質	3g	塩分	0.3g