



調理時間 15分

材料 1人分

卵	1個
キャベツ	100g
塩・こしょう	少々
油	小さじ 1

作り方

1. キャベツは細切りにします。
2. フライパンに油を入れて熱し、キャベツを入れて炒めて塩・こしょうをふります。
3. キャベツがしんなりしたら、フライパンの中央に集めて真ん中をくぼませて卵を入れます。
4. ふたをして好みの加減まで加熱します。



アドバイス

◎卵を半熟で仕上げ、卵黄をくずして全体にからめて食べると美味しいです。