

# キャベツ山盛りオムレツ



## 材料 (4人分)

キャベツ	150g
卵	2個
桜えび	大さじ1強
にんにく	1 / 2片
塩	小さじ1 / 2弱
油	小さじ2

 《1人分の栄養価》  
エネルギー 135kcal

 塩分 1.5g

## 作り方

- 1 キャベツはせん切りにする。(スライサーを使用してもよい)
- 2 フライパンを熱し、油小さじ1と薄切りにしたにんにくを炒め、香りがたってきたら、キャベツと桜えびを入れ、しんなりするまで炒める。
- 3 ボールに卵を溶き、2と塩を入れて混ぜる。
- 4 フライパンを熱し、油小さじ1を入れ、3を入れて半熟状になるまでかき混ぜて、ふたをする。底側が固まったら、上下を返し、ふたをとって焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り、器に盛る。



対象：子どもから  
大人の方まで

## Cooking Point

にんにくと桜えびはお好みで。  
小さいフライパンを使用すると形よく仕上がります。オムレツをひっくり返す時にはお皿を使用すると上手くいきます。