

キッチンGAMA



包丁いらずの

☆食改さんおすすめ・簡単野菜レシピ☆

子どもと一緒に
作ろうシリーズ

カット野菜 in とんぺい焼き

【材料】2人分

キャベツの千切り	1袋(120g)
豚こま切れ肉	100g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
卵	2個
サラダ油	小さじ1

☆トッピング

お好みソース	大さじ1
かつおぶし	適量



【作り方】

- ① 豚肉に塩こしょうで下味をつけ、油を熱したフライパンで炒める。
- ② ①にキャベツを加え、しんなりするまで炒め、皿に縦長に取り出しておく。
- ③ フライパンはさっと拭き、卵はよく溶きほぐしておく。
- ④ フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れて薄焼き卵を作り②の具材の上に包むようにして盛り付ける。
- ⑥ お好みソース、かつおぶしをかけて完成。

【管理栄養士のワンポイント】

カットされた野菜を使うことで、手軽にたっぷりの野菜をとることができます。キャベツの他に、もやしを入れても美味しいですよ！

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
265 kcal	18.0 g	65 mg	1.8 mg	1.2 g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
蒲都市健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲都市健康づくり食生活改善協議会

