

巣ごもりキャベツトースト

食パンにカレー風味のキャベツをこんもりとのせ、卵を落として焼き上げました。半熟の卵がとろりと絡み、とてもおいしいですよ。朝食にもおすすめです。



栄養価 エネルギー：266kcal
(1人分) 食塩相当量：1.6g

材料（2人分）

- ・食パン（6枚切り） 2枚
 - ・キャベツ 50g
 - ・卵 2個
 - ・マヨネーズ 小さじ1
- A：・マヨネーズ 大さじ1 ・カレー粉 小さじ1/2 ・塩 ひとつまみ

作り方

- ① キャベツは千切りにする
- ② ①、Aを混ぜ合わせる
- ③ 食パンにマヨネーズを薄く塗る
- ④ ②をのせ、中央にくぼみを作り、卵を割り入れる
- ⑤ パンにアルミはくを被せて、オーブントースターで7～10分ほど焼き、卵の白身に火が通ったら完成
※火が通りづらければ、焼き目を付けた後アルミはくを外して電子レンジで加熱してもOK。