



袋入りサラダ（カット野菜）とは

カットされた野菜が袋づめされており  
袋から取り出してそのまま使えます

野菜不足解消のため  
手軽に使えるのが魅力です

## 袋入りサラダで巣ごもり卵

### 【材料（1人分）】

卵	1個
袋入りサラダ（キャベツの千切り）	70～100g
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々
醤油	小さじ1/2

醤油の代わりに  
ごまドレッシングや  
フレンチドレッシングを  
使ってもおいしい！！

### 【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、キャベツを入れて塩・こしょうをし、炒める。
- ② 全体的にかさが減ってきたら、丸く形を整えて卵を落とす。
- ③ フライパンに蓋をして中火で好みの固さまで火を通す。
- ④ 器に盛りつけ、好みに醤油やドレッシングをかける。

【1食分の栄養価】 エネルギー:131kcal／たんぱく質:7.3g  
脂質:9.3g／食塩:0.8g