

かわいい♡^す 楽ごもい卵^{たまご}

<材料> (1人分)

たまご・・・・・・・・・・1個

キャベツのせん切り・・・30g

アルミカップ (厚地) または耐熱皿 1個

ケチャップ・・・・・・・・・・小さじ1

カレーパウダー(味付)・・・少々

ハムやベーコン・・・・・・・・適量



<作り方>

- ① キャベツのせん切りを準備する。
- ② ハムやベーコンは型抜きをしておく。
- ③ アルミカップの中に分量のせん切りキャベツを入れ、カレーパウダーをふる。真ん中にトマトケチャップをのせる。
- ④ その上に、卵を割り入れる。
- ⑤ 型抜きしたハムやベーコンをのせて、かわいく盛り付ける。
- ⑥ 加熱する。
【電子レンジの場合】
○ 卵の卵黄に、つまようじを3～5か所さしておく (破裂を防ぐため)
○ ラップをかけて、600W 約1分加熱する。(目安)
【蒸し焼きの場合】
○ フライパンに水を多めに入れて、⑤を並べる。火をつけて、ふたをして5分程度蒸し焼きする。
- ⑦ いずれも取り出すときは、やけどに注意する。

<ひとくちメモ>

食べるときは、卵とキャベツを軽く混ぜて食べるといいですよ。カレー味は子供たちも大好きです。忙しい朝にあっという間に作ることができる一品です。

<用意する道具>

包丁 まな板 かわいい型抜き器 計量スプーン フライパン ふた