



おすすめレシピ

ビタミン・ミネラルシリーズ

「キャベツの ふわふわ焼き」

1人分あたり
180kcal
ビタミン C 68mg
塩分 0.8g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

キャベツと、とろろ入りの卵を混ぜて焼いた和風グラタンです。キャベツに多く含まれるビタミン C は皮膚や粘膜の健康維持に役立つと言われていいますので、風邪などの感染症が流行するこの時期におすすめです。

この 1 品で、1 日に必要とされるビタミン C の約 2/3 量を摂取することができます。

【作り方】

- ① キャベツを一口大に切り、ベーコンは 1cm 幅に切ります。長芋は、皮をむいてすりおろします。
- ② ボウルに卵を入れ、ほぐして、味噌、サラダ油、長芋を加え混ぜ合わせます。
- ③ ②にキャベツ、ベーコンを加えて混ぜ合わせ、耐熱皿に入れます。
- ④ ③に粉チーズをふり、オーブントースターで 10 分ほど焼きます。

【材料(2人分)】

- ・キャベツ 1/3 個
- ・ベーコン 1 枚
- ・長芋 1/4 本
- ・味噌 小さじ 1
- ・サラダ油 小さじ 1
- ・卵 1 個
- ・粉チーズ 大さじ 1

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

管理栄養士 信太 麻衣子