



# キャベツのココット



## ざいりょう (1人分)

卵	1個
キャベツ	80グラム
ロースハム	1枚
塩	すこし
こしょう	すこし
ケチャップ	大さじ1

## つくりかた

①キャベツ、ロースハムは千切りにする。



②③の上にたまごを割り入れ、フォークで黄身に穴を入れる。



②深めのお皿に①と塩、こしょうを入れて混ぜる。真ん中を少しくぼませる。



④③にラップをして、電子レンジで3~4分加熱する。仕上げにケチャップをそえる。

3~4分



あついよ!



☆ワンポイントアドバイス☆

ハムをシーチキンにしたり、にんじんやきのこを加えてもおいしいよ。