

# キャベツ



春キャベツで作るのがオススメです。  
葉がやわらかく甘みがあるので、  
ザク切りで食感を楽しみましょう。  
ラップにくるむと呼吸ができず  
傷むので、ビニール袋へ  
保存してください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## キャベツと卵と鶏むね肉のみそマヨソテー

調理時間  
10分

1人分  
約322kcal

# キャベツと卵と鶏むね肉のみそマヨソテー

調理時間

10分

1人分

約322kcal

## 【材料/2人分】

キャベツ……………1/4個

鶏むね肉……………1枚(小)

卵……………2個(M)

合わせみそ……………大さじ1

キューピー マヨネーズ……………大さじ2

## 【作り方】

①キャベツは4cm角に切る。

②鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにする。

③フライパンに「キューピー マヨネーズ」大さじ1を入れて火にかけ、②を入れて両面焼く。鶏むね肉に火が通ったら、残りの「キューピー マヨネーズ」と合わせみそを混ぜ合わせて加え、全体にからめ、①を加えて炒め合わせる。

④フライパンの端に③をよせ、空いたところに溶いた卵を加えて半熟状にし、全体を混ぜ合わせる。