

食べてびっくりキャベツソース丼

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 495 kcal たんぱく質 13.2g
脂質 8.8g 炭水化物 87.6g 食塩 3.2g

材料 (4人分)

ごはん 800g
キャベツ 600g
温泉卵 4個
ごま油 小2
青のり 大1
塩 小1 1/3
こしょう 少々
ソース 大4

作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
- ②鍋を温めてごま油を敷き、中火でキャベツを手早く炒める。
- ③少ししんなりしたら塩、こしょう、青のりを振り入れて炒め合わせる。
- ④丼にごはんを盛り、上に③をのせ、真ん中にくぼみをつけ、温泉卵をのせ、ソースを回しかける。

