Ham

3ステップで
できる
朝ごはん

カロリー総量　１６６kcal
塩分　1.7 g
（1人分）

ハムとキャベツの巣ごもり卵

材　料
［2人分］

ロースハム	4枚	卵	2個
キャベツの葉	2枚	塩、こしょう、トマトケチャップ	各適宜

作り方

❶キャベツは短めの細切りにする。

❷耐熱皿の縁にハム 2 枚を向かい合わせに 置き、❶の半量を入れて中央に卵を割り入れ、卵の中央につま楊枝を刺す。同様にもう一皿作り、二皿を一緒にレンジに入れ、卵が好みの堅さになるまで 4 分ほど加熱する（一皿の場合は約 2 分）。

❸塩、こしょうをふり、ケチャップをかける。