

ポリ袋で  
具材をまぜまぜ。  
焼くだけ、  
カンタン。

レシピ

# 千切りキャベツのヘルシーバーグ



冷めても美味しいから  
小さく焼いて  
お弁当にもいいね!

レモンや  
大根おろしを  
きりほろして  
かき混ぜて

調理時間  
約15分

カロリー(1人分)  
389kcal

塩分(1人分)  
1.5g

コンビニ野菜は  
これを使うよ!



材料(2人分/2個分)

- 千切りキャベツ…150g
- 木綿豆腐…150g(水切り不要)
- 卵…1個
- ツナ缶(油漬タイプ)…2個(70g×2)  
※汁ごと使用
- 片栗粉…大さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 顆粒和風だし…小さじ1/2
- こしょう…小さじ1/3
- サラダ油…大さじ1/2

## 作り方

1 ポリ袋にサラダ油以外の材料を入れて、よく揉んで混ぜる。



2 フライパンにサラダ油を熱し、混ぜた種を1/2量ずつ落とし、形を整える。中火で3分焼いたら、ひっくり返してふたをし、更に3分焼く。