



日焼け対策

キャベタマ

【材料】 1人前

卵	2個(100g)
キャベツ	80g
スライスチーズ	2枚(32g)
塩	少々(0.6g)
こしょう	少々
マヨネーズ	10g
ケチャップ	10g
青のり	2g

このレシピのポイント

夏は暑くて料理する気力すらない、そんな方におすすめするのがこの「キャベタマ」です！

キャベツに多く含まれているビタミンCは、皮膚のメラニン色素の生成を抑え、日焼けを防ぐ作用があります。緑茶と一緒に食べるとより多くビタミンCが摂取できます。

食卓に出せる耐熱皿を調理に使えば、洗い物も減って時短になりますよ！

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 2.6g カロリー 367kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	21.6g	食物繊維	2.3g
脂質	26.6g	ビタミンB ₁	0.13mg
炭水化物	9.3g	ビタミンC	35mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①卵2個をしっかりと溶いてラップを敷いた大きめの耐熱皿に入れ、塩・こしょうを加えてチーズをのせる。
- ②キャベツを千切りにしておく。
- ③電子レンジで3分(500W)加熱した後、卵の上にキャベツをのせて、卵を真ん中で折りたたむ。
- ④耐熱皿に敷いていたラップを取り外す。
- ⑤マヨネーズ、ケチャップ、青のりをかけて完成。

ぷにすけ作 (法学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科