

コロナに負けない！近畿大学作成『V.O.S.メニュー(大阪府認定)』レシピ

「時間節約！目玉焼きプレート」



栄養価 (主食は米飯180g)

エネルギー	556kcal
タンパク質	19.7g
脂質	18.0g
炭水化物	75.9g
食塩	2.9g

V. 野菜120g

O. 脂質エネルギー比29.1%

S. 食塩2.9g

材料 (1人分)

米飯	180g
目玉焼き	1個
シャウエッセン	2本
せんキャベツ(市販品)	50g
トマト	50g
きゅうり	20g
醤油	14g



→ 小さじ1杯が約6gなので、
たっぷり約2杯

作り方

- ① シャウエッセンはフライパンで焼き目がつく程度に焼く。
- ② フライパンで目玉焼きを作る。
- ③ 市販のせん切りキャベツ50gを皿にのせて50秒電子レンジで加熱する。
- ④ ご飯を皿に盛りつけて、シャウエッセン、目玉焼き、トマト、きゅうりと少し加熱したキャベツを載せて、上から醤油をかける。

目玉焼きは市販の温泉卵に変えたり、ウインナーは電子レンジで加熱すれば、コンロやフライパンなしでも作れます。