

サンファイバーは使い方いろいろ！

サンファイバー入り

卵とほうれん草のココット



●材料（1人分）

- ・卵 50g（1個）
- ・ハム 10g（薄切り1枚）
- ・ほうれん草 50g
- ・マーガリン 3g
- ・粉チーズ 2g
- ・塩こしょう 少々
- ・**サンファイバー** 3g（大さじ1）

●作り方

- ①ほうれん草は3～4cmに切る
- ②**サンファイバー**を加えてマーガリンで炒め、塩こしょうを振る
- ③耐熱皿に少量の油を塗り、ほうれん草とハムを敷いて、中央をくぼませて卵を割り入れる
- ④粉チーズをふり、オーブントースターで5分焼く