

【巣ごもり卵】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	195	12.0	14.8	1.0

材料 (1人分)

- ほうれん草(冷凍)…1/2袋
- ベーコン…20g
- 卵…1個
- 塩こしょう…少々



作り方

- ①耐熱容器にほうれん草(冷凍)と一口大に切ったベーコンを入れる。
 - ②容器の真ん中を空け、くぼみに卵を落とす。
 - ③②をトースターで卵が半熟になるまで焼く。
 - ④焼きあがったら、塩こしょうをかける。
- ※ベーコンの代わりにハムやソーセージも◎
※チーズをのせて焼いても◎

ポイント!

忙しい朝にパンと一緒に焼いて、朝食におすすめ。
ケチャップなどお好みの調味料で味付けを♪