

レンジで簡単キャベツとベーコンの巣ごもり卵

アレルギー原料28品目(調味料を除く)：卵、豚肉

材料(4人分)

キャベツ…… 1/4コ
(200g)

ハーフベーコン・4枚

卵……………4コ

オリーブ油…… 小さじ1と
1/2

コンソメ(顆粒)・小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは千切りにし、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② ココット皿などの耐熱皿にベーコンを1枚ずつしき、その上に①をのせる。
- ③ 真ん中をくぼませて、卵を割り卵黄につまようじで3か所穴をあける。ふんわりラップする。
- ④ 電子レンジ600Wで2分程度加熱し、完成。

写真は1人分



フライパンいらずのおかず!

電子レンジで調理できるので、朝ご飯にぴったりなおかず!
野菜もたんぱく質も入っているので、朝から元気いっぱいに活動できます。

栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	9.7g
たんぱく質	7.4g