

# 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 |