



カットキャベツの 巣ごもり

【材料（2人分）】

市販の千切りキャベツ1袋 ベーコン2枚 卵2個
塩・こしょう少々

【作り方】

- ① ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 耐熱皿に半量のキャベツ・ベーコンの半量を入れ、塩・こしょうをふり、まぜる。
- ③ ②の中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ④ 卵黄に爪楊枝で数カ所穴を開け、ふんわりラップをかける。
- ⑤ 600Wで約2分間電子レンジで加熱し、好みに塩・こしょうをふる。
- ⑥ 残りの半量も同様に作る。

■ポイント

朝の忙しい時におすすめの一品です。トーストの上にもせてもおいしいです。

栄養価（1人分）

エネルギー 128kcal たんぱく質 10.8g 脂質 7.8g 炭水化物 4.6g 食塩相当量 0.9g

レシピ提供 幸区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト・幸）

カンタン！！おいしい野菜レシピ～さいわい栄養情報～