

カットキャベツの樂ごもり

*材料 (2人分)

- 千切りきゃべつ 140g
(市販カット野菜でもOK)
- ベーコン 20g
- たまご 2個
- 塩、黒こしょう 少々

主菜



*作り方

- ①ベーコンは5mm幅にカットします。
- ②耐熱皿に千切りきゃべつ、①のベーコンをのせて、中央にくぼみを作ってたまごを落とします。
- ③黄身に爪楊枝で数か所穴をあけて、ふんわりとラップし、電子レンジ600Wで2分ほど加熱します。
- ④キャベツがしんなりしたら、取り出して 塩と黒こしょうで味をととのえます。

～栄養価 (1人分)～

- エネルギー 126 kcal
- たんぱく質 8.3g
- 脂質 9.2g
- 食物繊維 1.3g
- 食塩相当量 0.5g

使用設備・器具
耐熱皿、電子レンジ