

【キャベツ卵ご飯】



エネルギー	342kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	7.8g
炭水化物	58.0g
食塩相当量	0.5g

時短
ポイント

カット野菜はサラダ用、炒め物など種類も豊富で、時短調理の強い味方。

<材料> (1人分)

ご飯	茶わん 1 杯 (150g)	ベーコン	1 枚
せん切りキャベツ	30g	こしょう	少々
卵	1 個		

<作り方>

- ①ベーコンは 1 cm幅に切る。
- ②小鉢にクッキングシートを敷き、せん切りキャベツ、ベーコンをのせ、その上に卵をのせる。
- ③卵黄につまようじかフォークで数か所穴をあけ、ふんわりとラップをかけて 600w の電子レンジで 2 分程度加熱する。
- ④茶わんにご飯をよそい、③を盛りつけ、こしょうをふる。

★バランスUP ポイント★



カルシウム、ビタミン、ミネラルUP

ヨーグルトに果物を入れれば、ビタミンも一緒にとれてバランスUPに。

電子レンジで簡単に朝ごはんを食べたいときにおすすめです。

