

ほうれん草の巣ごもり卵



分量 (1人分)

ほうれん草 2束 (100g程度)

ベーコン 20g

卵 1個 (50g)

油 小さじ1/2 (2g)



エネルギー	204kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	16.4g
食物繊維	2.8g
塩分	0.6g
	(1人分)

作り方

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る
- ② ほうれん草とベーコンを油で炒める
- ③ くぼみを作り、その中に卵を割り入れる
- ④ 少量の水を入れ、蓋をして蒸す

※ 卵のかたさ加減で蓋をする時間を調整してくださいね!