



Bacon

お弁当にも
ホームパーティー
にも活躍

カロリー総量 153 kcal
塩分 1.0 g
(1人分)

ベーコンカップエッグ

材料 [直径7cmのココット皿2個分]

ベーコン	2枚
卵	2個
塩、こしょう、サラダ油	各適量
パセリのみじん切り	適宜

- 作り方**
1. ココット皿の内側にサラダ油を塗り、ベーコン1枚を横に型の内側にくるとはりつける。卵1個を割り入れ、塩、こしょうをふる。同様にもう1個作る。
 2. フライパンに深さ1cmほどの水を入れ、①を並べ入れる。ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱めの中火で卵の表面が固まるまで8~9分ほど加熱する。
 3. 火を止めて常温でさまし、スプーンなどでそと取り出して好みにパセリをふる。