

Bacon



3ステップで
できる
朝ごはん

カロリー総量 623kcal
塩分 1.6g
(1人分)

ゴロゴロベーコンふりかけ

材 料 [2人分]	ブロックベーコン	120g	サラダ油	小さじ1/2
	ブロッコリー	1/4株	塩、こしょう	各少々
	温かいご飯	300g	粉チーズ、黒こしょう	各適宜
	卵黄	2個分		

- 作り方**
- ①ベーコンは1.5cm角に切る。ブロッコリーは小房に分け、熱湯で1分ほどゆでて水をきる。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①のベーコンをこんがり炒める。ブロッコリー、塩、こしょうを加えてさっと炒める。
 - ③ご飯を器に盛り、まわりに②をのせ、中央に卵黄をのせる。仕上げに粉チーズ、黒こしょうをふる。