

Bacon



家でも
できちゃう!

カロリー総量 572kcal
塩分 2.3g
(1人分)

カリカリベーコン目玉焼のつけナシゴレン

材 料 [1人分]
ベーコン 2枚
(1枚は1.5cm幅に、もう1枚は半分に切る)
オリーブオイル 小さじ1
卵 1個
オリーブオイル 小さじ2
玉ねぎ 1/4個(みじん切り)
しょうが 1片(みじん切り)
ごはん 150g(茶碗1杯分)

トマト 適量(くし型切り)
きゅうり 適量(ななめ薄切り)
A
トマトケチャップ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
かつお節 3g
レモン汁 小さじ1
塩、こしょう 適量

作り方

- ①フライパンを中火にかけ、半分に切ったベーコンをカリカリになるまで焼いて取り出す。同じフライパンにオリーブオイル小さじ1を引いて弱火にかけ、目玉焼きを作って、取り出しておく。
- ②フライパンにオリーブオイル小さじ2を足して中火にかけ、1.5cm幅に切ったベーコン、玉ねぎ、しょうがを炒める。ごはんを加えてさっと炒めたら、〈A〉を混ぜる。

Point

半分に切ったベーコンはカリカリになるまで焼こう!



Point

かつお節+レモン汁でナンプラー風味になるから不思議!



- ③器に盛り、取り出しておいたベーコンと目玉焼きをのせ、トマト、きゅうりを添える。