

朝食にも  
ぴったり！



# Bacon

あっという間に  
できる  
時短レシピ

カロリー総量 142kcal  
塩分 0.5g  
(1人分)

## ベーコンとキャベツの巣ごもり

**材 料** ベーコン ..... 2枚      卵 ..... 1個  
[2人分] キャベツの葉 ..... 2枚

- 作り方**
- ①ベーコン2枚は細切りに、キャベツの葉2枚はせん切りにして混ぜ合わせる。
  - ②耐熱皿に①を盛り、中央にくぼみを作って卵1個を割り入れる。
  - ③トースターで7～8分加熱する。