



材 料

キャベツ	3枚 (150g)
ベーコン	1枚 (ハーフ)
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	小さじ2/3



- 卵黄に穴をあけないと卵が破裂するため、必ず穴をあけてください。
- 過熱が甘い場合は20秒ごとに再加熱をして調整してください。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)

巣ごもり卵

春

オススメ

エネルギー

90kcal

食物繊維

1.3g

塩分

1.0g

野菜量

70g

(1人分栄養価)



作り方

- ① キャベツ、ベーコンは千切りにし、深さのある耐熱皿に入れ500Wで1分30秒加熱する。(皿は2個用意し、それぞれ半分づつにキャベツを入れる。)
- ② ①に塩、こしょう、コンソメを入れ混ぜ、卵を割り落とし、卵黄につまようじなどで穴をあけ電子レンジで再度1分30秒加熱し、卵が半熟まで固まったら完成。

[2024.3]