

# ほうれん草のベーコンエッグ

クッキングホイルで一度に加熱するので簡単。  
ベーコンの塩分が卵と野菜にぴったり。

阿波市食生活改善推進協議会 ★松永 洋子★

材料 ……2人分

- ほうれん草 150g
- にんじん 60g
- ベーコン 40g(4枚)
- 卵 2個
- マーガリン 10g
- 塩 少々
- コショウ 少々

●クッキングホイル



1人分栄養価

- エネルギー / 228kcal
- たんぱく質 / 11.2g
- 脂質 / 17.9g
- 炭水化物 / 5.4g
- ナトリウム / 476mg
- 食塩相当量 / 1.2g

\*野菜総重量 / 105g

## 作り方

- 1 ほうれん草は固めにゆで、5 cm位に切り水気をしぼっておく。
- 2 にんじんは千切りにし、固めにゆでる。
- 3 クッキングホイルを 12 cm位に切り、お皿にしてマーガリンを塗る。
- 4 ③のホイルにベーコン2枚、①、②を入れ、卵をのせ塩、コショウを少々振りオーブントースターで4～5分焼く。
- 5 ④を皿に盛る。  
(耐熱皿があれば使用すると良い)