



マグカップエッグ



材料 【1人分】

せん切りカットキャベツ
..... 1/2袋(約75g)
ベーコン 1枚
卵 1個
粉チーズ 小さじ1
こしょう 少々

エネルギー
144
kcal

塩分
0.5
g

野菜量
0.5
g

(1人分)

作り方

- 1) マグカップの内側にベーコンを敷く。
- 2) キャベツを入れて真ん中をくぼませて、卵を割り入れ、つまようじで黄身に穴を開ける。
- 3) 粉チーズとこしょうをかけてふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。
(600W2分~2分半)



対象
どなたでも

Cooking Point

- マグカップでそのまま食卓へどうぞ。