



# シャクシュカ



エネルギー  
**437**  
kcal

食パン6枚切り  
1枚含む

塩分  
**2.0**  
g

(1人分)

野菜量  
**180**  
g

## 材料 【1人分】

- |   |              |       |       |
|---|--------------|-------|-------|
| A | 玉ねぎ          | ..... | 1/4個  |
|   | ピーマン         | ..... | 1個    |
|   | トマト水煮缶       | ..... | 1/4缶  |
|   | ベーコン         | ..... | 1枚    |
|   | クミンパウダー(あれば) | ..... | ひとつまみ |
|   | 溶けるチーズ       | ..... | 20g   |
|   | 卵            | ..... | 1個    |
|   | 塩・こしょう       | ..... | 少々    |
|   | 好みのパン        | ..... | 1枚    |

## 作り方

- 1) 玉ねぎとピーマンは粗いみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2) 小さいフライパンにAを入れ、軽く混ぜ合わせて火にかける。
- 3) ぐつぐつと熱くなったら真ん中に溶けるチーズをのせ、卵を割り入れて塩、こしょうをふる。
- 4) 蓋をして、卵が好みの硬さになるまで加熱する。
- 5) パンを添え、つけながら食べる。(フライパンのまま食卓へどうぞ)



対象  
どなたでも

## Cooking Point

- シャクシュカ…中近東で食べられているスパイスのきいためだま焼きです。
- ペーコンをウィンナーソーセージにかえると食べ応えがあります。
- クミンパウダーがなければ、カレー粉、チリパウダーも合います。
- 好みでにんにくのすりおろしを入れてもよいでしょう。