



副菜	 食事は バランスよく	主菜
主食		副菜 (汁物など)



## じゃがいもとベーコンの目玉焼き

調理時間 15分

材料（2人分）		作り方
じゃがいも	1/2 個	① じゃがいもはせん切りにし、ブロッコリーは小房に分け、600W のレンジで 1 分程度加熱する
ベーコン	1 枚	
卵	2 個	
塩こしょう	少々	
ミニトマト	4 個	② ベーコンは 2 cm幅に切る
ブロッコリー	40g	③ フライパンを熱し、②を炒め、①を加えてさっと炒めて塩こしょうで味をととのえて器に取り出す
		④ 同じフライパンに卵を割り入れ目玉焼きにし、③の上ののせて、付け合わせを盛る

### ポイント

ベーコンの塩分でおおいしく食べられるおかずです。ごはんやパンの主食をそろえるとバランスが整います。

### ■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 166kcal たんぱく質 8.2g 脂質 11.1g 食塩 0.7g