

紙コップベーコンエッグ



1 人分の栄養価

エネルギー	158kcal	カルシウム	56mg
たんぱく質	8.5 g	食塩相当量	0.6 g
脂質	12.6 g		

一口メモ

紙コップと電子レンジですぐにできます！

材料（1 人分）

作り方

品名	量	下準備	
卵	1 個		① 紙コップにベーコンを切って入れる。
ベーコン	1 ～ 2 枚		② 卵を割り入れて、よくほぐす。
バター	少々		③ 牛乳、バター、好んでブロッコリーやほうれん草などを加えて、電子レンジで600W
牛乳	大さじ2		1 ～ 2分温める。
紙コップ	200ml 用1 個		