

簡単卵きじピザ



栄養価 ■エネルギー174kcal ■たんぱく質7.1g ■脂質14.9g ■塩分0.6g

材料 (4人分)

- 卵 2個
- ベーコン 3枚
- ピーマン 1個
- ミニトマト 5~7個
- オリーブ油 大さじ1杯と半分
- ピザ用チーズ 30g
- タバスコ お好みで

献立のヒント

簡単卵きじピザ、
玉ねぎのコンソメスープ、
バターロール、果物



食パンにのせて、サンドしてもおいしいよ!!

作り方

- ① 卵をざっくり溶きほぐします。
- ② ベーコンは1cm幅に、ピーマンは細切りに、ミニトマトは薄切りにします。
- ③ あたためたフライパンにオリーブ油を入れ、①を入れます。卵のまわりが焼けてきたら、ベーコン、ピーマン、ミニトマトの順にのせ、最後にチーズを全体に散らします。
- ④ ③にフタをして、チーズが溶けたら出来上がりです。お好みでタバスコをかけてお召し上がりください。