

# 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。