



野菜を食べよう！

キャベツとほうれん草の カルボナーラ風



作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズ、コンソメ、黒こしょうを混ぜる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ほうれん草は3cm長さ、キャベツは1cm幅に切る。
- ④ほうれん草とキャベツはさっとゆで、軽く水気を絞る(※電子レンジで加熱してもよい)。
- ⑤フライパンでベーコンを炒め、④を加えて強火でさっと炒める。
- ⑥⑤に①を入れて、大きく混ぜ、卵が固まってきたら火を止める。

材料(4人分)

・キャベツ	1/6玉(160g)
・ほうれん草	1束(200g)
・ベーコン	2枚(36g)
・卵	2個(100g)
・粉チーズ	大さじ4弱
・顆粒コンソメ	小さじ1
・黒こしょう	少々

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	119	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂質	7.9	g
炭水化物	4.1	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	90	g

おすすめ ポイント

卵と粉チーズに絡まった野菜が食べやすく、幅広い年齢の方に
おすすめです。調理時間も短く簡単にできます。