

春菊の巣ごもり卵

香りやほろ苦さが魅力の春菊に、
ベーコンの旨味をプラスしました。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

春菊の巣ごもり卵



材料(2人分)

- 春菊…1/2株
- もやし…1/4袋
- ベーコン…2枚
- 卵…2個
- 塩…少々
- ブラックペッパー…ひとふり
- トマトケチャップ…お好み

作り方

- ① 春菊はさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ② もやしは流水で洗い、ザルにあげて水切りする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ タジン鍋(またはシリコンスチーマー)にもやしを入れた後、春菊とベーコンを入れ、真ん中にくぼみを作って卵を落とす。
- ④ 卵の黄身に竹串を指して穴をあける。塩、ブラックペッパーをふる。
- ⑤ タジン鍋の蓋をし、レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑥ お好みでトマトケチャップをかける。

栄養成分(1人分)

熱量…164kcal たんぱく質…9.0g 脂質…12.4g 炭水化物…3.1g(食物繊維…1.8g)
食塩相当量…0.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)