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：滋賀県立大学生活栄養学科　奥村万寿美研究室

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）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
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

2023.01

作成者：奥村 万寿美