



ベーコンエッグパン



【栄養価（1人分）】

【6枚切り食パンの場合】

エネルギー：280kcal

たんぱく質：15.3g

脂 質：10.6g

炭水化物：33.7g

食塩相当量：1.8g

【材料（1人分）】

食パン	1枚
スライスベーコン	20g
卵	1こ
レタス	30g
ケチャップ	大さじ1(18g)

【作り方】

- ① フライパンでベーコンを焼く。火をけして取り出す。
- ② 同じフライパンに卵を割り入れてくずす。ベーコンを戻し、上に食パンを乗せる。
- ③ 火をつけ、弱火で卵に火が通るまで焼く。裏返してパンを焼く。
- ④ 皿に取り出し、上にレタスをのせてケチャップをかける。

忙しい朝でも1品で栄養バランスの取れるメニューです。

食べにくい場合は、食パン2枚ではさんでください。