瀬戸内市　管理栄養士

ベーコンエッグパン

他のレシピは
こちらから

【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。