

スクランブルエッグ

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

鶏卵	40
ベーコン	5
ほうれん草	15
ホールコーン(缶)	25
スープストック	1
砂糖	2
こしょう	0.02
バター	3

《作り方》

- ① ほうれん草は、塩を入れた熱湯でさっとゆでて3～4cm長さに切る。
- ② ベーコンは短冊切り、ホールコーンは汁気をきっておく。
- ③ 卵を割って溶きほぐし、調味料を混ぜておく。
- ④ バターでベーコン、ホールコーンを炒める。③の卵を加えて炒め、最後に①のほうれん草を散らす。

※ 一口メモ

卵は、良質のたんぱく質や鉄分、ビタミンAやB2をたくさん含む優れた食品で、完全食品といわれています。1日に1個は食べたいものです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
138	7.0	8.0	33	1.5	500	0.06	0.17	5	1.0