



冷凍食品を使って、簡単朝ごはん♪

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング⑳

かんたん朝ごはん☀

ビタミンB2 0.26mg



脂質の代謝を助ける

鶏卵

## 【材料（2人分）】

卵	2個
ベーコン	1枚
冷凍ポテト	40g
ミックスベジタブル	40g
サラダ油	大さじ1/2
塩・こしょう	少量



エネルギー：205kcal



食塩相当量：0.5g

## 【作り方】

1. ベーコンは1cm幅に切る。冷凍ポテトは3cmの長さに切る。
2. フライパンをあたため、ミックスベジタブルを炒める。
3. ボールに卵を溶いて塩、こしょう、2を加える。
4. フライパンにサラダ油を熱し3を流し入れ、円を描くように混ぜ、固まり始めたら火を弱めて蓋をして1~2分蒸し焼きにする。

