



優秀賞

# 春キャベツでおいしい♪フライパンサラダ

レシピ考案者



ウォンツ

登録栄養士

Wants

芥川 麻友

忙しい朝も焼いて  
そのまま食卓へ!  
とうりチーズとマヨネーズの  
コクで、おいしく野菜がとれる  
お手軽メニューです。

## 材料 (1人分)

食パン8枚切り	1枚
春キャベツ	1枚(50g)
厚切りベーコン	1枚(20g)
トマト	1/2個(100g)
卵	1個
「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」	大さじ1
うま味調味料「味の素®」70g瓶	2ふり
ピザ用チーズ	大さじ2
こしょう	少々
ドライバジル・好みで	少々

## 作り方

- 食パンはオーブントースターで焼き色がつくまで焼き、8等分に切る。ベーコンは2cm幅に切る。キャベツはひと口大にちぎり、トマトはひと口大に切る。
- フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、①のベーコンを入れて焼き、焼き目がついたら「コクうま®」を加える。(1)のキャベツ・トマトを順に加え、軽く炒める。
- 「味の素®」をふり入れ、サツと炒め合わせ、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れる。①のパン、ピザ用チーズを加え、こしょうをふり、フタをして1分30秒火にかける。
- 器に盛り、好みでバジルをふる。



1人分

野菜 ..... 147 g

たんぱく質 ..... 18.3 g

塩分 ..... 2.2 g

エネルギー ..... 385 kcal

調理時間

10分