

やさしい めだまや 野菜入り目玉焼き



ざいりょう (にんぷん) 材料 (1人分)

たまご 卵	2個
ベーコン	1枚
キャベツ	1枚
ミニトマト	2個
ピーマン	1/4個
バター	小さじ1
しお 塩	ひとつまみ
こしょう	少々

つくかた (作り方)

- ① キャベツとベーコンは1cmに切る。
ミニトマトとピーマンは薄くスライスする。
- ② 耐熱容器に、ベーコン・キャベツを入れ、バターをのせ、塩こしょうをして、ラップをかけ電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ③ 加熱したキャベツをかき混ぜ、その上に卵を落とす。この時に楊枝かフォークで黄身に3か所穴をあける。注意：これをしないと、卵が爆発する。
- ④ ミニトマトとピーマンをトッピングし、塩こしょうをし、ラップをして、電子レンジ500Wで2分加熱する。