

# カラフルエッグ

色がカラフルでいい！！

## 材料（1人分）

卵	1個
納豆	1/2パック
小ねぎ	2本（10g）
ベーコン	1枚（17g）
油	小さじ1
塩こしょう	少々



エネルギー

224

キロカロリー

たんぱく質

11.8

グラム



### 1.

卵を割りほぐす。

小ねぎは小口切り、ベーコンは短冊切りにする。



### 2.

卵の中に、納豆・ねぎ・ベーコン・塩こしょうを入れ、よく混ぜる。



### 3.

フライパンを熱し、油をしき、2.を入れる。

ぐるぐると混ぜて、火が通ったら完成。

## ☆塩田中学校 一ノ瀬美輝さんのレシピ☆

### 《ひとこと》

たくさんの色の材料をつかっていて、朝から良い気持ちになる！

また、バランスのある料理で、しかも、かんたんに作れるので、朝食にピッタリです！！

