



コーン&ベーコンの卵ご飯🍳焼き

卵ご飯に具材を混ぜてフライパンで焼くだけ！朝ごはんやおやつ、軽く食べたいときのお昼にぴったりです。

材料（約1人分）

卵 … 1個
温かいごはん … 100g
コーン（粒） … 大さじ2
ベーコン … 10g
ピザ用チーズ … 15g
醤油 … 少々
ケチャップ … 適量
サラダ油 … 少々

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、温かいご飯を加えます。ダマにならないように、米粒に卵をしっかり絡ませるように混ぜ合わせます。
- ②卵ご飯に醤油少々で下味をつけます。
- ③コーン、刻んだベーコン、ピザ用チーズを混ぜ合わせます。
- ④フライパンにサラダ油少々を入れ中火で熱し、3～4等分に分け両面を香ばしく焼いたら出来上がりです。（片面1分半～2分）

ポイント！！

- ・3～4個に分けて焼くと食べやすく調理がしやすいと思います。
- ・焼く時間が短めなので温かいご飯で、卵と混ぜ合わせて下さい。

完全栄養食品「卵」



安くて便利、食卓に不可欠な卵。実は**“完全栄養食”**といわれていることを知っていますか？

卵を食べるべき**3つ**の理由

①必要な栄養が、卵の中にギュッ！

ビタミンCと食物繊維以外の、1日に必要な栄養素のほとんどが含まれています。さらに、体内で作ることのできない必須アミノ酸のすべてを含んでいます。ビタミンCや食物繊維を含む野菜やきのこなどと組み合わせて食べると、栄養バランスが整います。

②ダイエットやアンチエイジングの強い味方

卵（1個約80kcal）は、ダイエット時のたんぱく質補給にピッタリ。ゆで卵にすると、腹もちもアップします。また、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビオチンも含み、美肌効果や抜け毛・白髪の予防にも効果を発揮します。

③生活習慣病の予防効果も！

健康であれば血中コレステロール値への影響はほぼないといわれる卵。食べすぎを防ぐホルモンの分泌を高めるともいわれ、生活習慣病予防食としても注目されています。

※1日の目安：1日2個くらい。血液中のコレステロールの高い方は、医師の指示に従ってください。

エネルギー 424kcal 塩分 1.0g

