

焼きたて
ベーコンエッグで
元気な一日を
スタート!



ベーコンエッグトースト

材料 (2人分) 494kcal/1人分

超熟山型 5枚スライス …… 2枚

ベーコン …… 50g

バター …… 適量

卵 …… 2個

塩 …… 適量

サラダ油 …… 適量

こしょう …… 適量



作り方

1. フライパンにサラダ油を入れ、ベーコンを中火で両面をそれぞれ30秒焼く。
2. (1)に卵を落とし、水大さじ1を入れ弱火で5分焼く。
3. ベーコンエッグを焼いている間に「超熟山型」をこんがりとし焼き色がつくまで焼く。
4. (3)のトーストにバターをぬり、仕上げに塩こしょうを散らしたベーコンエッグをのせる。