

# 小松菜の巣ごもり玉子



## 材料・・・1人分

有塩バター	1g	小松菜	40g	卵	50g	トマトケチャップ	3g
ベーコン	7g	塩	0.4g	マドレーヌ皿	1枚	中濃ソース	4g
人参	5g	コショウ	0.02g				

## 作り方

- ① 人参はせん切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② バターでベーコン・人参・小松菜を炒め、調味する。
- ③ マドレーヌ皿に②を敷き、卵を落とし入れて蒸す。
- ④ ケチャップ・ソースを混ぜて火に通す。
- ⑤ 食べる直前に③に④をかける。

## 一口メモ

緑黄色野菜の小松菜をたっぷり入れて作った巣ごもり玉子です。  
ベーコンを入れて作ったので野菜嫌いの人でも抵抗感なく食べられると思います。  
ケチャップと中濃ソースを混ぜて作ったソースもアクセントで美味しいですよ。

