

巣ごもり卵の チーズ焼き

【1人分：170kcal】



材料(4人前)

卵	4個
じゃが芋	120g
トマト	45g
ベーコン	35g
コンソメ	少々
塩	少々
こしょう	少々
ピザチーズ	40g
トマトケチャップ	適量
ドライパセリ	少々
ケース	4枚

作り方

- ①じゃが芋は角切りにして茹でる
- ②トマトは湯剥きして角切りにする
- ③ベーコンは薄切りを1cm幅に切る
- ④①～③とコンソメ・塩・こしょうを混ぜる
- ⑤ケースに④を入れ、卵を割り、チーズをのせる
- ⑥⑤を200℃のオーブンで5～6分焼く
- ⑦⑥にトマトケチャップを絞り、ドライパセリをふりかける

～POINT～

ケースはオーブンで使用できるものを準備する