

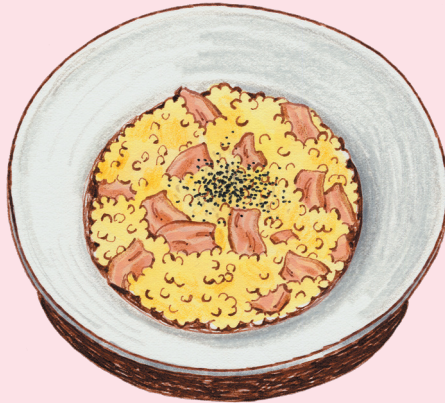


ゲンキ レシピ

カルボナーラ風卵ごはん

○調理時間:10分 ○エネルギー:約430kcal
○塩分量:約1.5g (1人分)

脳も喜ぶお手軽ごはん



いつもの卵かけごはんにと手間かけてみませんか。卵黄に豊富に含まれるレシチンは、記憶力アップにつながりやすい成分とされています。また、脳の健康を保つには、脳のエネルギー源である糖質をしっかり摂ることも重要です。

材料(2人分)

- ごはん……………2杯分
- ベーコン……………1枚
- 黒コショウ…適宜
- 卵……………2個
- ニンニク……………1/2かけら
- パルメザンチーズ…25g
- オリーブオイル…小さじ1

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に、ニンニクはみじん切りにして一緒にフライパンで炒める。
- ② ボウルに卵、チーズ、①、オリーブオイルを入れて軽く混ぜておく。
- ③ 温かいごはんを入れて全体を混ぜる。
- ④ 器に盛って黒コショウをたっぷり振る。

ベーコンの代わりに
お好みのハム、
ソーセージでも



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～