

パワーアップ朝ごはん

『卵と豆苗(とうみょう)炒め』



<材料 4人分>

卵 4個

ベーコン 4枚

豆苗 1パック

オリーブオイル 大さじ2

調味料 { しょうゆ 大さじ1
こしょう 少々

<作り方>

① 卵は割って溶いておく。ベーコンは1cm幅、豆苗は5cmに切る。

② フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、ベーコンと豆苗を調味料で炒める。

③ ②に卵を入れてふわっと炒めて仕上げる。

