

主菜

朝レボ レシピ



point

卵、チーズ、ベーコンなどを使うことで、一品でタンパク質を摂ることができます。

卵のライスペーパー包み焼き



材 料（1人分）

ライスペーパー	1枚
ベーコン	1／2枚
溶けるチーズ	20g
卵	1個
レタス	1枚

【作り方】 一人分 エネルギー 217kcal

- ① フライパンにライスペーパーを敷く
- ② ベーコンをのせ、卵を置くために丸く穴を作るようにチーズを盛り付ける。
- ③ チーズで作った穴に卵を割り入れて軽く卵をほぐす。あらめの千切りにしたレタスをのせる。
- ④ 弱火にし、ライスペーパーがしんなりして卵が少し固まってきたら2つ折りにする。蓋をして弱火のまま10分程蒸し焼きにする。
- ⑤ ④を取り出し、更に2つ折りにしてラップで巻いて筒状に形を整える。