

## レタスの巣ごもり卵



### 栄養価(1人分)

エネルギー 232kcal、たんぱく質 16.7g  
脂質 13.4g、食塩相当量 1.5g

### 材料(2人分)

レタス(Lサイズ)	1玉	☆コンソメ	小さじ1(2.7g)
コンビーフ	1缶(80g)	☆酒	大さじ1(15g)
温泉卵	2個	☆黒こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1/2(6g)	☆水	25ml
クミンシード	小さじ1		
粉チーズ	大さじ1/2(3g)		

### 作り方

1. レタスは半分に切って、外側に十字の切れ込みを入れる。
2. ☆のコンソメ、酒、黒こしょう、水を合わせる。
3. フライパンにオリーブオイル入れて熱し、クミンシードを入れて炒める。  
香りがしたらレタスの切れ目を下にして入れ、十字の切れ込みの中に温泉卵を入れ、卵の周りにコンビーフを入れる。  
2を回し入れ、蓋をして中火で30秒程蒸し焼きにする。
4. 皿に盛り、上から粉チーズをかける。

