



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スライスベーコンを味わおう！ ベーコンエッグハンバーグマフィン



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
569kcal	2.9 g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびの高原 スライスベーコン
.....1/2パック
たまご.....2個
市販のハンバーグ(生).....2個
イングリッシュマフィン.....2個
リーフレタス.....2枚
スライスチーズ.....2枚
マヨネーズ.....小さじ2
サラダ油.....小さじ1+小さじ1
A トマトケチャップ.....大さじ1/2
ウスターソース.....大さじ1/2

■作り方

- ①フライパンにサラダ油小さじ1分を熱し、ベーコンを入れて中火でカリッとなるまで焼く
- ②①の上に重ねるようににそっとたまごを割り入れ、フライパンの空いているスペースに水(分量外)を入れて蓋をし、好みの固さになるまで焼く
- ③ハンバーグは手のひら程度の大きさに広げておく
- ④フライパンにサラダ油小さじ1分を熱し、③を並べて両面を焼き、中までしっかりと火が通ったら一旦取り出しておく
- ⑤④のフライパンを軽く拭き取り、Aを入れてとろみがつくまで煮詰めた後、④のハンバーグを戻し入れ、よく絡める
- ⑥イングリッシュマフィンを手で半分に割り、トースターでこんがり焼く
- ⑦⑥の断面にマヨネーズを塗り、リーフレタス、⑤、チーズ、②を挟む

cooking memo