



材料(6人分)	分量(g)	カロリー	蛋白質	食塩
玉ねぎ	50	19	0.5	—
ベーコン	15	61	2.0	0.3
卵	50(約1個)	81	6.2	0.2
生クリーム	100	412	3.8	0.3
ミックスチーズ	15	72	6.6	0.6
ほうれん草	5	1	0.1	—
塩	0.5	—	—	0.5
でんぷんクラコット	21(3枚)	75	0.1	—
MCTパウダー	30	237	—	—
水	60	—	—	—
合計		958kcal	19.3g	1.9g
	1人分	160kcal	3.2g	0.3g

- ① MCTパウダーを分量の水で溶き、ココット皿に敷き詰められる位の大きさに折ったでんぷんクラコットを一晩漬ける。
- ② 玉ねぎとベーコンを千切りにして、よく炒める。
- ③ ②にチーズを入れ少し炒め、塩を入れる。
- ④ ③に生クリームを入れてよく混ぜ、火からおろし、溶いた卵を入れてさらによく混ぜる。
- ⑤ ①のでんぷんクラコットをココット皿に敷き詰める。
- ⑥ ⑤に④を均等に入れ、ほうれん草を飾り、180℃のオーブンで7分程焼いて出来上がり。