

蒸し野菜のベーコン巻き



加熱の目安

約5分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

293kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分 (4個)	2人分 (8個)	3人分 (12個)
ベーコン	4枚	8枚	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **39 蒸し野菜のベーコン巻き** で加熱する。