

# 蒸し野菜のベーコン巻き



## 加熱の目安

約9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 **おかず** **51 蒸し野菜のベーコン巻き** で加熱する。

### 蒸し野菜のベーコン巻きのコツ

#### 加熱が足りなかったときは

**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。