

野菜のベーコン巻き

作りかた

- 好みの野菜にかかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、角皿にのせる。



カロリー

187kcal

塩分

1.2g

※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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

| 材料 | 1人分 | 2人分 |
|--------------------------------|------|------|
| 以下の野菜から2種類選択 アスパラガス（3等分に切る） | 1本 | 2本 |
| かぼちゃ（薄切り） | 20g | 40g |
| エリンギ（薄切り） | 1本 | 2本 |
| 長ねぎ（ひとくち大に切る） | 1/8本 | 1/4本 |
| 赤パプリカ（細切り） | 1/8個 | 1/4個 |
| 黄パプリカ（細切り） | 1/8個 | 1/4個 |
| えのきだけ（石づきを切る） | 1/8株 | 1/4株 |
| ベーコン | 2枚 | 4枚 |
| 塩、こしょう | 各少々 | 各少々 |