

アスパラベーコン巻き



作りかた

1. アスパラガスは6~7cm幅に切り、ラップに包み **014 下ゆで葉・果菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、冷ます。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

関連するレシピ



鶏の照り焼きセット

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

152kcal

塩分

0.9g

※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	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々