

# 蒸し野菜のベーコン巻き



## 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1枚ずつ巻き、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 **069 蒸し野菜のベーコン巻き** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約6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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 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<br>合わせて | 65g      | 130g     | 200g      |
| 塩、こしょう                                | 各少々      | 各少々      | 各少々       |