


なばなのベーコン巻き



材料 【2人分】

なばな	4本
にんじん	20g
ベーコン	2枚
スライスチーズ	2枚

 <1人分の栄養価>
エネルギー 157 kcal

 塩分 1.0 g

作り方

- 1) なばなはサッと茹で、ベーコンの幅より少し長めに切る。にんじんは、なばなと同じ長さの拍子切りにし、電子レンジで加熱しておく。ベーコンは長さを半分に切る。スライスチーズは半分に切る。
- 2) ベーコンの上に、スライスチーズとなばなと人参をのせ、強く巻いて爪楊枝でとめる。
- 3) フライパンで蒸し焼きにする。

Cooking Point

- ・野菜は、旬の野菜をお使いください。苦みが強い野菜でもベーコンとチーズの旨みで、野菜が苦手な子どもも食べやすく仕上がります。



対象：子どもから
ご年配の方まで