



レシピ 7

野菜のベーコンまき

【材料】(1人分)

- さやいんげん・・・・・・・・・・10g
- にんじん・・・・・・・・・・15g
- えのきだけ・・・・・・・・・・10g
- ベーコン・・・・・・・・・・1 1/2 枚
- 油・・・・・・・・・・4g(小さじ1)
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

材料の野菜をよく洗う。
インゲンのすじをとり洗う。
にんじんを5mmぐらいの厚さに切ってゆでる。
えのきだけの石づきを切り落とす。
ベーコンを1/2の長さに切り、野菜をベーコンに巻いて、ようじでとめる。
フライパンをあたため、油を入れる。
ベーコンで巻いた野菜をころがしながらいためる。塩とこしょうで味をととのえる。
いろいろな野菜を巻いてみよう(火の通りにくい野菜はゆでてから巻く)。

