

野菜のベーコン巻き

材料	分量（2人分）	下処理
ベーコン	4枚	
にんじん	20g	千切り→下ゆで
ピーマン	20g	千切り→下ゆで
えのき	12g	石づきをとり、半分
油（炒め用）	適量	
塩こしょう	少々	



~ 作り方 ~

- ①ベーコンで野菜を巻き、つまようじでとめる。
- ②油を熱したフライパンで、①を焼く。
- ③ベーコンに焼き目がついたら、塩こしょうをふって味をつける。