

日野菜のベーコン巻き



ベーコンの香ばしさと
日野菜の食感が相性抜群。
やみつきになる美味しさ!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

日野菜のベーコン巻き



材料(2人分)

- ・日野菜…2本(根1本80~100g)
- ・ベーコン(スライス)…3~4枚
- ・リーフレタス…20g

※日野菜は10円玉ぐらいの太さの
ものを選ぶ

作り方

- ① 日野菜は皮ごと料理をするのでよく洗う。
- ② 根をじゃばら切りにする。
- ③ 日野菜にベーコンを剥がれないようにしっかり巻き付ける(ようじで抑えてもよい)。
- ④ フライパンを加熱し③を入れ、中火でベーコンがカリッと焼けるまで火を通す。
- ⑤ グリーンリーフは流水でよく洗い、手で食べやすい大きさにちぎり、皿に盛り付ける。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り、⑤に盛り付ける。

栄養成分(1人分)

熱量…100kcal たんぱく質…6.7g 脂質…5.1g 炭水化物…4.8g(食物繊維…3.2g)
食塩相当量…0.9g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)