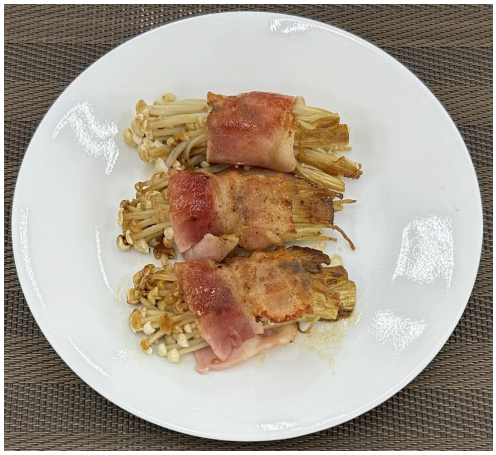
主食　主菜　副菜

Recipe of breakfast

えのきのベーコン巻き

調理時間：１０ 分



忙しい朝には巻かずに炒めて
簡単調理！
電子レンジで作ることができる

材料 1食分

えのき	70g
ハーフベーコン	3枚
有塩バター	5g

★

しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

調理器具：



1. えのきは石づきを切り落とし、3等分にする。
2. ベーコンに１のえのきをのせて巻き、爪楊枝でとめる。
3. 熱したフライパンにバターを入れ、２を並べる。
4. 焼き色が付いたら裏返し、蓋をしてえのきがしんなりするまで弱火で約2分蒸し焼きにする。
5. ★で味をととのえる。

食べる時は、爪楊枝に注意！

栄養価（1食分）
エネルギー：95kcal
たんぱく質：3.2g
脂質：6.3g
炭水化物：4.2g
食塩相当量：0.9g