

「オータムポエム」の ベーコン巻き

ツケナのレンビ



お弁当のおかずや お酒のおつまみに

材料 (2人分)

「オータムポエム」……………3～4本
ニンジン……………1/2本
ベーコン……………3枚
サラダ油……………大さじ1
塩、コショウ……………各少々

作り方

- ① 「オータムポエム」はかためにゆで、ベーコンの幅に合わせた長さに切ります。ニンジンも同じ長さのせん切りにし、サッとゆでます。
- ② ベーコンを半分の長さに切り、「オータムポエム」とニンジン巻き、つま楊枝で固定します。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、(2)の巻き終わりを下にして焼きます。
- ④ ベーコンに火が通るまで転がしながら焼き、塩、コショウで味つけします。

ワンポイント

ニンジンのかわりに赤やオレンジのパプリカを使っても彩りが鮮やかです。