

「スティックセニョール」の ベーコンまきまき

茎ブロッコリーのレシピ



お弁当のおかずにぴったりなベーコン巻き

材料 (2人分)

「スティックセニョール」……………6本
ベーコン……………3枚
サラダ油……………大さじ1
塩、コショウ……………少々

作り方

- ①「スティックセニョール」は半分の長さに切り、かためにゆでます。
- ②半分の長さに切ったベーコンで「スティックセニョール」1本分を巻きます。同じように6本作ります。
- 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

「スティックセニョール」の食感を活かすため、ゆですぎに注意しましょう。