



Bacon

レンジ&
トースターで
時短、朝食レシピ

調理時間
やく
約10分

カロリー総量 233kcal
塩分 1.2g
(1人分)

ベーコンとかぼちゃのパン粉焼き

材料	ベーコン	2枚	A	
[2人分]	かぼちゃ	200g	パン粉	1/4カップ
			粉チーズ、パセリのみじん切り	各大さじ1
			オリーブオイル	大さじ1/2
			塩	小さじ1/4

- 作り方**
- ①ベーコンは長さ4等分に切る。かぼちゃはところどころ皮をむき、厚さ5mmに切り、耐熱容器に入れて電子レンジで約2分加熱する。Aを器に入れて混ぜておく。
 - ②耐熱皿に①のベーコンとに入れ、マヨネーズであえる。かぼちゃを交互に並べ、Aをまんべんなくかける。
 - ③トースターで5～7分ほど色よく焼く。