

かぼちゃとベーコンの豚肉包み焼き

調理時間

15分



作り方

- ①かぼちゃを茹で、つぶして冷ます。ベーコンは小さく切る。
- ②かぼちゃとベーコン、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③②を豚肉で巻く。
- ④フライパンに油をひき、焼く。火が通ったら、好みの焼肉のタレをからめる。

※写真は1人前

材料 (2人前)

かぼちゃ 1/8個 250g / ベーコン 1枚 / 豚肉薄切り 6枚 / 塩、こしょう 少々 / 油 大さじ1
焼肉のタレ 大さじ2~3

1人分の栄養価：エネルギー 350kcal・たんぱく質 17.6g・脂質 24.2g・食物繊維 2.5g・食塩相当量 1.4g

● 2人前の材料の目安 ● かぼちゃとベーコンの豚肉包み焼き



かぼちゃ 1/8コ (250g)

冷凍かぼちゃでもおいしく作れるぞ！

冷凍かぼちゃはカットされているし、使う分だけ取り出せて便利なのだ。

