

献立名「 ベーコンなす 」

献立の特徴； 簡単にできる。

調理のポイント； レンジによって、加熱時間が異なるるので加減が必要。
加熱時間を短くすると色よく仕上がる。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
なす ベーコン しょうゆ	320 30 18	なすはへたを取り、たて半分に切り、さらに具をはさむために厚く深く切り込みを入れる。 ベーコンは半分に切って、なすにはさみ、耐熱皿に並べて、ラップをかけ、電子レンジで7分30秒～9分加熱する 半分に切って皿に盛り、好みでしょうゆをかける。

【1人あたり】 野菜の重量 80g

【1人当り栄養価】エネルギー；51kcal、脂質；3.0g、食物繊維；1.8g

バリエーション

- ・ベーコンの代わりにツナ缶でもよい。
- ・ゆずこしょうを添えると大人向けの風味が楽しめる。

