

電子レンジが便利です。

お弁当のおかずの定番！

和風アスパラベーコン

材 料 (2人分)

ベーコン	4枚
アスパラ	4本
サラダ油	少々
キッコーマン 濃いだし本つゆ (濃縮つゆ)	小さじ2

作り方

1. ベーコンを半分に切る。
2. 4等分に切ったアスパラを耐熱皿にのせ、500～600Wの電子レンジで約2分加熱する。
3. 1/2枚分のベーコンを2のアスパラ2切れに巻きつけ、楊枝で止める。残りのアスパラも同様に巻き、楊枝で止める。
4. フライパンにサラダ油を熱して3を焼き、濃縮つゆを加えて調味する。
5. 器に盛りつける。