

## 厚揚げのベーコン巻き

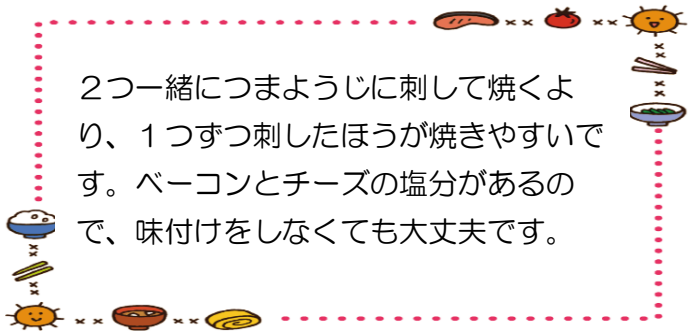


### 材料（1人分）

厚揚げ	20g程度
ベーコン	1枚
スライスチーズ	1/2枚

### 作り方

- ① 厚揚げは、1cm角の四角柱に切り、熱湯に通しておく。
- ② ベーコン、スライスチーズは半分に切る。
- ③ ベーコンにチーズと厚揚げをのせ、端から巻いてつまようじで止める。（2つ作る）
- ④ フライパンを中火で温め、③を焦げ目がつくまで焼く。



2つ一緒につまようじに刺して焼くより、1つずつ刺したほうが焼きやすいです。ベーコンとチーズの塩分があるので、味付けをしなくても大丈夫です。

## ピーマンのおかかまぶし

### 材料（1人分）

ピーマン	1個
カニ風味かまぼこ	1本
かつお節	1g
しょうゆ	少々

### 作り方

- ① ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② ピーマンとカニ風味かまぼこをそれぞれ電子レンジで1分程度加熱する。
- ③ カニ風味かまぼこをほぐして、ピーマン、かつお節、しょうゆを混ぜる。

電子レンジで加熱することで、短時間でつくることができます。かに風味かまぼこの代わりに、普通のかまぼこやちくわを切ってもよいでしょう。かまぼこやちくわには塩分があるので、しょうゆを入れすぎないようにしましょう。

