

カキベーコン

チーズと大葉でカキの臭みが消えるため、カキが苦手な人でも食べやすい！

調理時間:約10分
エネルギー:447kcal
塩分:2.4g



材料(1人分)

カキ	6個	酒	適量
ベーコン	3枚	しょうゆ	適量
チーズ	3枚	みりん	適量
大葉	3枚	黒コショウ	少々
バター	5g		

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. 大葉、チーズ及びベーコンは半分に切り、カキを大葉、チーズ、ベーコンの順番に巻いて、爪楊枝で止める。
3. フライパンにバターを入れ、弱火で溶かした後2を入れる。両面に軽く焼き色をつけてから酒を入れ、蓋をする。
4. 火が通ったら、しょうゆ、みりん及び黒コショウで味付けする。