

トウモロコシとベーコンのあえもの



材料・下準備(2人分)

- トウモロコシ …………… 1袋
： 根元を切り落とし、半分の長さに切る
- ベーコン …………… 1枚 : 短冊切り
- こしょう …………… 少々
- 油 …………… 小さじ1/2

Point

トウモロコシを1袋
使い切る簡単レシピ。
トウモロコシのシャキ
シャキとした食感が
楽しめます。

作り方

- 1 耐熱容器にトウモロコシ・ベーコンを入れ、こしょうを振って、油を回し入れる。
- 2 ①にふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。

ベーコンの塩味がアクセント。
うす味でもおいしく
いただけます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
59kcal	2.1g	1.1g	0.2g

