



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## かきのベーコン巻き焼き



一人あたりのエネルギー <b>163kcal</b>	食塩相当量 <b>1.7g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

かき(大) ..... 6粒(約180g)  
小麦粉 ..... 適量  
ベーコン ..... 3枚  
オリーブ油 ..... 小さじ1  
A しょうゆ ..... 小さじ1/3  
黒こしょう ..... 少々

### ■作り方

- ① かきは粗塩大さじ1弱(分量外)とともにボウルに入れてやさしくもみ洗いし、黒っぽい泡が出てきたら何回か水を替えて洗う
- ② ①の水気をおさえて小麦粉を薄くまぶす
- ③ 半分に切ったベーコンでかきを1つずつ巻き、楊枝などで留める
- ④ フライパンにオリーブ油をひいて②を並べ、中火で両面を1分ずつ焼き、Aをふりかける



スマイル  
memo

レモンを絞ってもおいしくいただけます!

cooking memo