

うずらベーコン串フライ



調理時間	約15分
カロリー	108kcal

材料 (6本分)

スライスベーコン	4と1/2枚
うずら卵(水)	18個
(A)	
小麦粉	大さじ4
溶き卵	1/2個
水	大さじ2
パン粉	適量
竹串	8本

作り方

- 1 ベーコンは長さを半分に切り、さらに幅も半分に切る。
- 2 うずら卵をベーコンで巻き、3個ずつ竹串に刺す。
- 3 混ぜ合わせたAに(2)をくぐらせ、パン粉をつける。ココットに並べ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを8分に設定して点火する。
- 5 好みのソースにつけていただく。

子どもから大人まで人気のメニュー！おかずにも、つまみにもなります。