



**クリエイト
栄養士考案！**

簡単嬉しいおいしい 栄養レシピ



キャベツをもっとおいしく♪



キャベツとベーコンのクルクル巻き

《材料》(2人分)

ベーコン	4枚
キャベツ	1枚
スライスチーズ	2枚
サラダ油	小さじ1
こしょう	少々

栄養成分 (1人分)

エネルギー：223kcal
たんぱく質：8.7g
脂質：20.1g
炭水化物：1.7g
食物繊維：0.5g
食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ①耐熱容器にキャベツを入れ、ラップをし、レンジで600W2分で加熱する。
- ②キャベツ(芯は薄く切る)、ベーコン、チーズの順に重ね、手前から巻く。
- ③つまようじで3か所止め、3個ずつに切る。
- ④フライパンに油を入れて、こんがり焼き色がつくまで焼き、器に盛り付け、こしょうをふりかけたら完成！



**キャベツとベーコンが色鮮やかに！
お弁当やおつまみにもオススメです♪**