

カロリー  
1人分  
653Kcal

調理時間  
20分

材料  
2人分



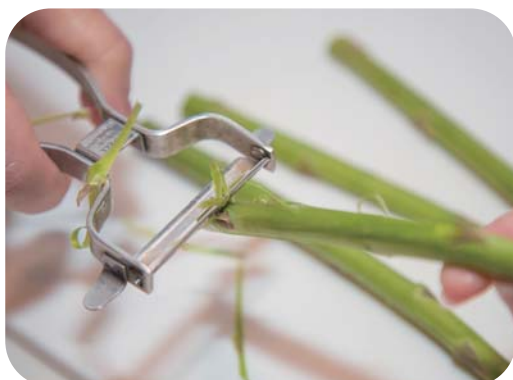
## ベーコンとアスパラのスキレット de オーブン焼き

### 材料

ベーコン・・・120g  
じゃがいも・・・1個  
アスパラガス・・・4本  
バター・・・10g  
黒コショウ・・・少々

### 作り方

- ① じゃがいもは洗ってから4等分の串切り（小さめの場合は半分切る）で電子レンジ（500W）で3分温める。
- ② ベーコンは1cm幅に切る
- ③ アスパラガスは洗ってから根元を2mm切り落とし、茎の筋を取って電子レンジ（500W）で2分温める。
- ④ オーブンを180℃に温めておく。
- ⑤ スキレットにベーコンとじゃがいも、アスパラガスを乗せ、温まったオーブンで10分焼く。
- ⑥ ベーコンに焼き色がついたら取り出し、バターを乗せてコショウをかえれば出来上がり。



#### 豆知識

アスパラガスには美肌や疲労回復効果のあるビタミンBやC、Eが含まれており、とくにビタミンEは抗酸化作用を持つことで注目を集めています。

#### Point

じゃがいもやアスパラガスは電子レンジで温めておくと火が通りやすいです。