

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。