

オクラのベーコン巻焼き



調理時間

20分

カロリー

507kcal

材料

(2人分)

オクラ

12本

ベーコン(薄切り)

12枚

塩・コショウ

各少々

作り方

- 1 オクラはガクを剥いてさっと洗い、塩をまぶして表面をこすり洗いして水気を切る。ベーコンで巻き塩、コショウをする。
- 2 (1)をココットに入れ蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココット」を選択し、タイマーを8分に設定して点火する。