

# 『ブロッコリーの茎のチーズベーコン巻き』

## 材料（2人分）

ブロッコリーの茎	1株分
塩（茹で塩）	小さじ1/4
ベーコン（ハーフ）	1パック
スライスチーズ（とろけないタイプ）	1枚
ガーリックパウダー	少々
ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	少々



## 作り方

- ① ブロッコリーの茎は長さを2等分にし、皮を厚めに剥く。  
5mm角程度の棒状に切り揃える。※ベーコンの幅より長く切る。
- ② 小鍋に200～300ccのお湯を沸かし塩を入れ  
ブロッコリーの茎を好みの硬さに茹でる。ザルにあげて湯切りし粗熱をとる。
- ③ スライスチーズは、ベーコンの枚数に合わせて4～5等分の細切りに切る。
- ④ ベーコンにチーズを重ね、数本まとめたブロッコリーの茎をのせて手前から巻く。
- ⑤ きつめに巻き、端は楊枝で止めておく。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でベーコン巻きを素早く焼く。
- ⑦ ベーコンに火が通ったらガーリックパウダーとブラックペッパーを振って出来上がり！