



238Kcal. 塩分0.6g (1人分)、調理時間 15分

<材料> 4人分

ゆでうずらの卵 8個
なま麩 1/4本
小麦粉少々、揚げ油
ベーコン 4枚
焼き用サラダ油
飾用ケチャップ 少々

<作り方>

1. うずらの卵にベーコンを巻き小麦粉を付け180度の油で揚げる。
2. なま麩はベーコンで巻き、フライパンで焼く。
3. 1.2.を盛る