



## ジャーマンゆりね

(1人分 205kcal)



### 材 料 (2人分)

ゆり根	1個 (120g)
塩	少々
ベーコン	2枚
溶けるチーズ	2枚

### つくりかた

1



洗ったりん片に塩を振りかけ、軽くひともみます。

2



蒸し器で約5分蒸します。

3



ゆり根を耐熱容器に広げ、1 cm幅くらいに切ったベーコンとチーズをのせます。

4



ラップをかけて、電子レンジで約2分加熱してできあがり。