

## ☆うずらの卵のベーコン巻き揚げ（2人分）

材料名	分量	作り方
うずらの卵	10個	① うずらの卵を茹でて殻をむく。 (うずら卵の水煮を使用してもよい) ② ベーコンを広げ、その上に片栗粉を薄く広げる。うずらの卵をベーコンで巻き、爪楊枝でとめる。 ③ 180度の油でベーコンがカリッとなるまで揚げる。
ベーコン	10枚	
片栗粉	小さじ1	
揚げ油	適量	

1人分 306kcal

