

Bacon

素材を活かした
レシピ



カロリー総量 278kcal
塩分 1.5g
(1人分)

ベーコンと焼き野菜のヨーグルトソース

材 料	厚切りベーコン	200g	長いも	10cm
[4人分]	れんこん	1/2節(50g)	プレーンヨーグルト	3/4カップ
	かぶ	1個	ゆずこしょう	小さじ1
	長ねぎ	1本	しょうゆ	少々
	エリンギ	1本	和風だしの素(顆粒)	少々

- 作り方**
- ①ヨーグルトソースを作る。ボールの上にざるをのせてキッチンペーパーをひき、ヨーグルトをのせる。1時間おいて水けを切ったら、ゆずこしょう、和風だしの素、しょうゆを加えて混ぜる。
 - ②ベーコンは厚さ1.5cmに切る。れんこん、長いもは厚さ7mmの輪切りにする。かぶはくし形に、長ねぎは長さ4cmに、エリンギは縦4等分に切る。
 - ③フライパンにベーコンを並べ、中火にかけてゆっくり脂を出して取り出す。同じフライパンで野菜を色よく焼き、器に盛る。ヨーグルトソースをかけていただく。

たんぱく質と高血圧予防

ベーコンなどに含まれる良質なたんぱく質には、余分なナトリウムを外に排出し、体内のミネラルバランスを調整する役割が、高血圧予防にもつながります。