

Bacon

親子で楽しむ
ハムソベ
クッキング



子どもといっしょに作ろう!

お手伝いPOINTはココ!

グラタンの最後の仕上げ、カリカリベーコンのトッピングは子どもが楽しんでできるお手伝いポイント。仕上げの作業なので、達成感も共有できます。お手伝いで大切なのは、イヤイヤさせるのではなく、楽しんでやってもらうこと。そうすれば、子どもは進んでお手伝いをするようになり、料理を通じてさまざまなことを学んでいけるはずです。



カロリー総量 451kcal
塩分 1.9g
(1人分)

ベーコンとれんこんのしゃきしゃきグラタン

材 料	ベーコン	6~7枚	パセリのみじん切り	大さじ2
[4人分]	れんこん	200g	レモン汁	大さじ1
	玉ねぎ	1/2個	洋風スープの素(顆粒)	小さじ2
	生クリーム	1カップ	サラダ油	適宜
	ピザ用チーズ	100g		

- 作り方**
- ①ベーコン4~5枚は小口切りにする。れんこんは皮をむいてごく薄切りに、玉ねぎは薄切りにしてボールに入れ、パセリを加えて混ぜる。耐熱皿に油適宜を薄く塗り、れんこん、玉ねぎ、パセリを入れ、ベーコンを全体にのせる。
 - ②別のボールに生クリーム、洋風スープの素、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、クリームソースを作る。残りのベーコンはフライパンでカリッとなるまで焼き、ペーパータオルの上で脂を取って細かくちぎる。
 - ③耐熱皿に入れた①の上からクリームソースを全体にかけてピザ用チーズをのせ、200℃に予熱したオーブンかオーブントースターで、約10~15分焼き、ちぎったベーコンをふる。

POINTはココ!

ベーコンのおいしさと栄養で家族を元気に!

ベーコンには、元気な体をつくるのに大切な、たんぱく質とビタミンB1が豊富。また、冬が旬でビタミンCが豊富なれんこんと合わせれば、栄養バランスもアップ。さらに、ベーコンのたんぱく質とれんこんの食物繊維が余分な塩分を体外に排出してくれます。ベーコンのうまみとれんこんのシャキシャキした食感が楽しめる一品です。

ハムソベひと口メモ

賞味期限と上手な保存方法

賞味期限は、「おいしく食べられる期限」の目安。ベーコンやハム、ソーセージなど、品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に表示されています。ただし、開封後は賞味期限にかかわらず、早めに食べきるようにしましょう。余ってしまったら、なるべく空気に触れないようにラップにしっかり包んで密封できる保存袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。