

# Bacon



家でも  
できちゃう!

カロリー総量 453kcal  
塩分 2.9g  
(1人分)

## パンツァネッラ風 ベーコン入りサラダ

**材 料** 厚切りベーコン ..... 100g  
[2人分] バゲット ..... 20cm  
マッシュルーム ..... 3個  
かぼちゃ ..... 1/16個  
トマト ..... 1個  
オリーブオイル ..... 大さじ1

ドレッシング  
オリーブオイル ..... 大さじ2  
レモン汁 ..... 小さじ1  
白すりごま ..... 小さじ1  
塩、こしょう ..... 適量  
ペビーリーフ ..... 30g

### 作り方

①厚切りベーコンを食べやすい大きさに切る。バゲットは乱切りする。  
マッシュルームは3mm幅に切る。かぼちゃは7mm幅に切る。トマトはくし型に切る。

②フライパンにオリーブオイルを引いて中火にかき、厚切りベーコン、バゲット、マッシュルーム、かぼちゃをこんがり焼く。

#### Point

厚切りベーコンから  
溶けだす肉の旨み  
をバゲットや野菜が  
しっかりキャッチ。



③ボウルにオリーブオイル、レモン汁、白すりごま、塩、こしょうを入れて混ぜ、②とトマト、ペビーリーフを加えてあえる。

#### Point

さらっとしたドレッシングもすりごまを加えると、野菜にからみやすくなります。

