



Bacon

誰でも
カンタン
盛り上げレシピ

盛り上げポイント

特別な日の食卓には、うまみたっぷりのベーコンにシーフードを加えた、より深い味わいのぜいたくな一品を。クリスマスカラーの赤と緑の野菜を取り入れて、クリスマス気分を盛り上げ!

カロリー総量 243kcal
塩分 0.9g
(1人分)

ベーコンのアクアパッツァ

材 料 ベーコン（ブロック／スライスでも可） 150g 白ワイン 1カップ
[4人分] 生たらの切り身 3切れ にんにく 1かけ
 ブロッコリー、プチトマト 各100g オリーブオイル 塩 こしょう

- 作り方**
- ① ベーコンは長さ4～5cm、7～8mm角の棒状に切る。たらは一切れを4等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。プチトマトは縦半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
 - ② フライパンを弱火で熱し、オリーブオイル大さじ2、にんにくを入れる。香りがたったらベーコンを加えて炒める。ベーコンから脂が出てきたら、たらを入れて両面を焼き、ブロッコリー、プチトマトと炒め合わせる。
 - ③ 白ワインを注いでふたをし、中火にする。7～8分蒸し焼きにして火からおろす。

ちょこっとアレンジで作れる!

ベーコンとシーフードのカレー

でき上がったアクアパッツァを汁ごと鍋に移して水を加えて加熱。煮立ったら、弱火にしてカレールーを混ぜて溶かせば、こくのある深い味わいのカレーに変身!



ベーコンの盛りつけアイディア

香ばしく焼いたベーコンを好きな具材とはさむだけ!

ゆで卵やマッシュポテトなどを、サッと焼いたベーコンと交互に重ねます。断面がミルフィーユ状になった、おしゃれで簡単な、おすすめの盛り付け。パーティやおもてなし料理などに活用してみて。

