

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タ

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
	プロッコリー、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。プ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。香りがたつ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、プロッコリー、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。

ちよ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タ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。断面がミルフィューム状になった、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。

