



Bacon

誰でも
カンタン
盛り上げレシピ

盛り上げポイント

サクサクの生地に、中の濃厚な味わいが人気のキッシュは、クリスマスにピッタリの料理。切り分けたときの断面の美しさも盛り上げポイントに!

カロリー総量 306kcal
塩分 0.8g
(1人分 1/6量)

ベーコンとパプリカのキッシュ

材料	ベーコン (ブロック/スライスでも可) …… 100g	生クリーム …… 150ml
[直径18cmの タルト型1台分]	冷凍パイシート (18cm四方のもの) …… 1枚	ピザ用チーズ …… 30g
	パプリカ (赤・黄) …… 各80g	サラダ油 塩 粗びき黒こしょう
	卵 …… 1個	

- 作り方**
- ① ベーコンは長さ4~5cm、7~8mm角の棒状に切る。冷凍パイシートは室温に約15分置いて解凍し、ひとまわり大きくなるくらいにめん棒でのばす。型に敷き、はみ出した生地は切り落とす。パプリカは細切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、ベーコン、パプリカを入れて炒める。パプリカがしんなりしたら、バットなどに取り出して冷ます。ボールに卵を割りほぐし、生クリーム、塩、こしょう各適宜を加えてよく混ぜる。
 - ③ パイシートを敷いた型にベーコンとパプリカ、ピザ用チーズを入れ、卵液を注ぐ。200℃のオーブンでパイ生地の縁がきつね色になるまで焼く。

ちょこっとアレンジで作れる!

ベーコンと卵のココット

キッシュの材料のベーコン、パプリカ、ピザ用チーズをココットに入れ、溶き卵、生クリーム、塩、こしょうを混ぜて作った卵液を注ぎます。電子レンジで1~1分半加熱すれば、完成!



ハムソベ 情報 コラム



食品添加物の安全性と ハムソベの保存方法について

ハムソベは、細菌の増殖などを防いだり、酸化を防止する役割を持つ食品添加物を使用している製品もありますが、その使用量は「食品衛生法」により毎日食べても安全とされた基準値が設定されているので安心です。ただし、一度開封すると変質しやすいため、なるべく早く食べるようにしましょう。余ってしまった場合は、ラップで包み、密閉袋に入れて冷蔵庫で保存する方法を。風味が損なわれやすい冷凍保存はおすすめできませんが、どうしても食べきれない場合は、1回分ずつラップで包んで小分けにし、冷凍専用の袋に入れて保存します。解凍は“冷蔵庫でゆっくり”がうまみを逃がさないポイントです。