

ベーコン（Bacon）とは、豚肉を塩漬けして燻製にしたもの。弱火でじっくりと焼くことで油が溶け出し、カリカリに揚げた状態になる。これはフライド・ベーコンと呼ばれ、ベーコンエッグやシチューなどにも使う。そのほかにも具材兼調味料として、野菜と炒める、スープに入れる、サラダに散らして香りと旨味を付与する、など多面的に利用できる食材である。

一般にベーコンと言われているのはバラ肉を材料とするバラベーコンで、うす切り 1 枚 20 グラム 80kcal.

ベーコンと夏野菜の炊き込みご飯

材料	2人分
米	1 合
トマト	中 1 個
コーン	2 0 g
コンソメ（果粒）	小 1
塩	1 g
白ワイン	大 1
ベーコン	2 枚
アスパラガス	2 本

1. 米は磨いで 30 分以上水に浸しておく。
2. トマトは皮と種をとり除き粗みじん切り、ベーコンは 5 ㍍幅に切りアスパラガスは 2 ～ 3 ㍍の小口切りにする。
3. 1. の米の水を 5 0 c c （約大 3 ）とり除き、トマト・コーン・コンソメ・塩・白ワインを加えて炊く。
熱したフライパンにベーコンとアスパラガスを入れて炒め、ベーコンがほどよく色づきアスパラガスに火が通ったら火を止める。
4. 3. をよく混ぜ盛り付ける。



ベーコンの酢っきり炒め

材料	2人分
ベーコン	2 枚
レタス	200g
酢（色々な酢で）	大 1 1/2
しょうゆ	小 1
砂糖	小 1
あらびきこしょう	少々

1. ベーコン・レタスは食べやすい大きさに切る
2. 酢・醤油・砂糖をまぜておく。
3. フライパンを熱し、ベーコンを両面焼いたらレタスをサッと炒め、2. を回し入れ火を止める。
4. 器に盛りあらびきこしょうをふる。

