



タマネギとベーコンのブリッド



タマネギのビタミンB₁の効果は、疲労回復や不眠症、精神の安定の治療に役立ちます。また、ベーコンの脂身はタンパク質の一種であるコラーゲンでできており、このコラーゲンは、皮膚や血管などの細胞をつないだり、関節や軟骨の成分になるなど重要な成分です。

●材料 (5個分)

タマネギ 半分、ベーコン 2枚、オリーブオイル 大さじ1、塩 少々、こしょう 少々、塗り卵 適量、マヨネーズ 適量、パセリ(みじん切り) 適量
(パン生地) 強力粉 150g、インスタントドライイースト 3g、砂糖 8g、塩 3g、卵 1個、水 75cc、バター 5g

●作り方

- 1 タマネギは薄くスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。フライパンにオリーブオイルを熱して、ベーコンとタマネギを炒める。塩・こしょうで味付けをし、皿にあげて冷ます。
- 2 パン生地をこねる。水に砂糖とインスタントドライイーストを溶かし、卵と合わせる。
- 3 ボールに強力粉、塩、室温に戻したバターを入れて、少しずつ2を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
- 4 3を台の上にあけて、叩きつけながらこねていく。表面がつるんとして生地を手で伸ばしてもやぶれにくくなったら、生地を丸めてバター(分量外)を塗ったボールに入れてラップをかける。比較的温かいところで35分~40分ねかせ。*約1.5倍にふくらんだらOK。
- 5 ふくらんだ生地を台の上にあけて、軽くおさえて空気を抜き、1個50gに分割する(約5個取れる)。油を塗ったトレイに間隔をおいて並べていき、乾燥を防ぐためビニール袋をかぶせて、約25分休ませる。
- 6 休ませた生地を手のひらで一度つぶして三つ折りにし、折口を下にして油を塗った鉄板に間隔をおいて並べていく。乾燥を防ぐため再びビニール袋をかぶせて約60分休ませる。
- 7 6の生地をつぶさないように、やさしく塗り卵を塗って、1の具材をのせる。マヨネーズを絞ってパセリのみじん切りを散らす。
- 8 180℃のオーブンで約15分焼く。*オーブんにホイロ機能がついている場合は、5・6で使います。生地をおいておく時間はいずれも上記と同じになります。

タマネギは腸の運動を促進させ、便秘を予防します。

健康データ (1個分)
熱量 241kcal