BLTサンド



調理時間	約8分
カロリー	383kcal

材料 (1人分)

ソフトベーコン	100g
トマト	2枚
レタス	適量
食パン(8枚切り)	2枚
マヨネーズ	適量
マスタード	適量

作り方

1. トマトは1cm幅の輪切りに、レタスは食パンの大きさにちぎる。
2. 食パンに「ソフトベーコン」をのせ、トーストプレートにのせる。
3. 両面焼グリルを上火強、下火強で2分予熱する。(2)をグリルに入れ、上火強、下火強で2分加熱する。
4. ベーコンをはずし、レタス、トマトの順にのせる。その上にベーコンをのせて、マヨネーズとマスタードをかけ、もう1枚のトーストではさむ。

手づくりならではの香りのよいベーコンで、ひと味違うサンドイッチ