

## 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