



ベーグルサンド

■材料(1人分)

- ベーグル・・・1個
- スライスベーコン・・・1枚(18g)
- シュレッドチーズ・・・15g
- アボカド・・・1/4個(種と皮を取ったもの)
- レモン汁・・・少々
- トマト(1cm厚さの輪切り)・・・1枚

焼き時間の目安

【片面グリル】予熱(強火)2分→④中火8～10分

【両面グリル】予熱なし→④中火5～6分



BEFORE

AFTER

■準備 グリルクッカーの内側に食用油(適量)を薄くひいておく。

■作り方

- ① ベーグルは横半分に切る。
- ② ベーグルの下側にスライスベーコンをのせ、シュレッドチーズをのせる。
- ③ アボカドは縦に2等分し、レモン汁を振りかけておく。
- ④ グリルクッカーにベーグルをのせる。
- ⑤ グリルに入れて中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。
- ⑥ 焼き上がったベーグルにトマトとアボカドをはさむ。