



## BLTアウトドアサンド

396kcal／調理時間20分

### [材料4人分]

フランスパン (丸いもの)	4個
ベーコン	4枚
トマト	1個
レタス	2枚
塩	適量
粗びきこしょう	適量
マヨネーズ	大さじ4
バター	適量
サラダ油	適量

### [作り方]

1. パンを横に半分に切り、内側にバターをぬる。
2. ベーコンを2等分し、トマトは輪切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
3. 弱火の鉄板にサラダ油を敷き、ベーコンをカリッと焼く。
4. パンにレタス、トマトをのせて塩とマヨネーズをかけ、3のベーコンをのせてこしょうをふる。
5. もう1枚のパンではさむ。

### [ポイント]

3. ベーコンは弱火でじっくりと焼き、香ばしさを出す。