



# Bacon

安・健・短な  
お弁当レシピ

カロリー総量 550kcal  
塩分 3.2g  
(1人分)

## ベーコンアボガドサンド

**材料** ショルダーベーコン（薄切り） 100g スライスチーズ 2枚  
[2人分] ライ麦入り食パン（8枚切り） 4枚 バター 20g  
アボカド 1/2個 練りわさび 小さじ1

- 作り方**
- ①ベーコンはフライパンでさっと焼く。バターは室温に置いて柔らかくもどし、わさびを加えて混ぜ合わせる。アボカドは種と皮を取り除き、厚さ7～8mmに切る。
  - ②食パン2枚の片面にわさびバターを薄く塗り、ベーコンとスライスチーズ、アボカドを等分にのせる。残りのパンを重ね、半分に切る。

\ 食卓が華やぐ! /

ベーコンの盛り付けアドバイス



ベーコンと好きな  
野菜を重ねるだけ!  
ベーコンミルフィーユ

薄いベーコンの形状を生かして、好みの温野菜とミルフィーユ状に重ね合わせれば、重ね目の美しいおしゃれな一品に。ベーコンはさっとゆで、野菜は、鶏ガラスープの素やオイスターソース、しょうゆ、砂糖と煮込んで中華風にしてもおいしくいただけます。