

2024年4月号

【料理名】焼きトマトとベーコンのチーズトースト



【主材料】（2人分）

食パン（6枚切り）……2枚

ベーコン……3枚

トマト……1個

A バター……10g

A 練り辛子……小さじ $\frac{1}{2}$

ピザ用チーズ……40g

【作り方】

1. ベーコンは長さ半分、トマトはへたを除いて横4等分に切る。パンは片面にAを塗る。
2. フライパンにベーコンを並べ入れて中火にかけ、1分焼いて返す。パンのAを塗った面を下にしてベーコンにのせる。すき間にトマトを入れて塩少々をふり、2分焼く。
3. ベーコンごとパンを返し、トマトを焼いた面を上にしてパンにのせる。チーズを散らし、ふたをして弱火でチーズが溶けるまで4分蒸し焼きにする。粗びき黒こしょう少々をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。