



＼親子で作ろう！／

ひといき レシピ

ベーグルピザサンド

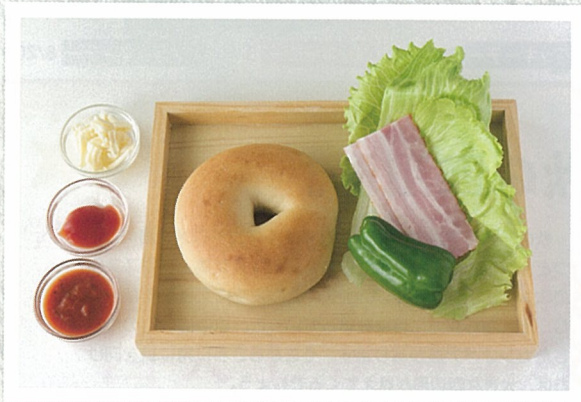


食
豆知識

ベーグルは中央ヨーロッパで発祥したと言われていいます。ベーグルの基本的生地には、パンの原料として使われるバターや卵、牛乳を使用しないので、パンと比べて脂肪分やコレステロールが低いのが特徴です。

材料 (1個分)

| | |
|------------|------------------|
| ベーグル…… 1個 | ピザソース …… 大さじ1 |
| ベーコン…… 1枚 | ケチャップ …… 小さじ2 |
| レタス…… 2～3枚 | ピザ用チーズ …… 10g |
| ピーマン…… 1個 | ブラックペッパー …… お好みで |



作り方

- 1 ベーグルを上下半分に切り分けて、どちらも外側を上に向けて軽くトーストします。
- 2 レタスは洗って水気を切り、適当な大きさにちぎります。ピーマンは輪切りにして600wの電子レンジで1分ほど加熱します。ベーコンは適当な大きさに切り、フライパンで軽く炒め、お好みでブラックペッパーをふります。
- 3 ベーグルの下半分の内側に、ピザソースとケチャップを混ぜたものを塗ります。その上に2のピーマンとベーコンを並べ、最後にピザ用チーズを乗せます。チーズがほどよくとろけるまでトーストします。
- 4 3の上にレタスを乗せて、ベーグルの上半分をかぶせて完成です！