

カリカリベーコンとアスパラの ベーグルオムレツサンド



ingredients (1人分)

- ・ カリカリベーコン 4枚 (プリクックベーコン)
- ・ グリーンアスパラガス 1本
- ・ 卵 1個
- ・ 豆乳 大さじ1
- ・ カマンベールチーズ 30g
- ・ こしょう 少々
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ プレーンベーグル 1個

recipe

1. カリカリベーコンはオーブントースターで温め、1cmの幅に切る。
2. グリーンアスパラガスは根の方を薄くピーラーで皮をむき、はかまを取って斜め薄切りにする。電子レンジ強(500W)で30秒~1分、加熱する。
3. ボウルに卵、豆乳を入れてしっかり溶きほぐす。
4. 3に1のベーコン3枚(残りの1枚はトッピングで使う)と手でちぎったカマンベールチーズ、こしょうを加えざっくり混ぜ合わせる。
5. フライパンに油を熱し、4を流し入れ卵が半熟の状態です火を止める。
6. 半分に切ったベーグルのボトムに5をのせ、残りのベーコンを上のにのせる。

Yasuyo Kawasaki