



水切り
ヨーグルトで
BLTサンド



調理時間
(水切り時間を除く)
約 10 分

1人あたり
カロリー
349.5
kcal

※写真はイメージです。

水切りヨーグルトで BLTサンド

- 調理時間/約10分(水切り時間を除く)
- カロリー/349.5kcal(1人あたり)



【材料2人分】

食パン4枚切り	2枚	
ベーコン	2パック	
レタス	2枚	ヨーグルト
トマト	1個	ソース
バター	20g	

水切りヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
チリパウダー	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2

【作り方】

- 1.【前日の準備】 ヨーグルトパックにキッチンペーパーを2～3枚被せ、輪ゴムで止める。パックが傾くくらいの大きさのボウルを下に置き、逆さまにする。一晩おいて水切りヨーグルトをつくる。
- 2.【当日の朝】 食パンを半分の厚さに切る。表面がきつね色になるまでトースターで焼く。すべての食パンの片面にバターを塗る。
3. トマトを半月の輪切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。ヨーグルトソースの材料を全て合わせて混ぜる。
4. 食パンのバターを塗った面を表にし、ヨーグルトソースを塗る。レタス・トマト・ベーコンをのせてはさむ。
5. 食品ラップで包み形を整えたら、ラップの上から半分にカットする。