

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# BLTお好み焼き

調理時間  
**20分**  
1人分  
約**718kcal**



※写真はイメージです。

春の旬食材



がんばる農家応援団  
昭和村レタス<sup>※</sup>

+

使ったのはコレ!



キュービー ハーフ

# BLTお好み焼き

## 材料/2人分

お好み焼セット	2人前
がんばる農家応援団 昭和村レタス※	
レタス	1/2個
トマト	1/2個(小)
卵	2個(M)
ベーコン	3枚
シュレッドチーズ	60g
お好みソース	適量
サラダ油	適量
水	160ml
キューピー ハーフ	適量

## 作り方

- ①ボウルに水とお好み焼粉を入れ、ダマが少し残る程度に混ぜる。
- ②レタスはざく切りにする。トマトは1cmの角切りにする。飾り用に少量分けておく。
- ③ベーコンは短冊切りにし、フライパンに油をひかずに熱し、カリカリになるまで焼く。飾り用に少量分けておく。
- ④①に②、③、シュレッドチーズ、卵、天かすを入れ、空気を含ませるように軽く混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに薄く油をひいて熱し、④の半量を入れ、約2cmの厚みに丸く広げ、約3分焼く。ひっくり返し、ふたをして約3分蒸し焼きにし、ふたをとり、さらにひっくり返して約3分焼き、余分な蒸気を飛ばす。
- ⑥器に⑤をのせ、ソースをかけ、「キューピー ハーフ」で線描きをし、飾り用のトマト、レタス、ベーコンをのせる。

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。