



「一口大」が楽しい
カリカリベーグルの
フルーツのせ

ベーグルをパリッと焼いて、カナッペ風のオープンサンドに。どのフルーツ、のせてみる？



おいしe-POINT

クリームチーズの上にジャムを塗り重ねて。べた付き防止にも有効です。

焼き加減は好みで。IHのグリル機能はトーストにも向きます

● 材料 (4人分)

- ベーグル……………1個
- クリームチーズ、好みのジャム、好みの果物……………各適量

● 作り方

- 1 ベーグルを縦に1等幅に切り、グリルで軽くトーストする(写真)。
- 2 1にクリームチーズとジャムを塗り、一口大に切った果物をのせる。



料理の先生&記者のおしゃべり時間

記者：「これはおいしかった！」という印象的なサンドイッチ、あれば教えてください。

先生：某喫茶店のエビサンド！ エビフライが入ったホットサンドで、食べやすくておいしいの。

記者：先生はホントにエビ好きですね。

先生：家で作った中では、アボカドとトマトのチリソース和えがおいしかった。チリソースがポイントです。パンはライ麦や胚芽パンなど、かみ応えと味わいがあるものが好きですね。