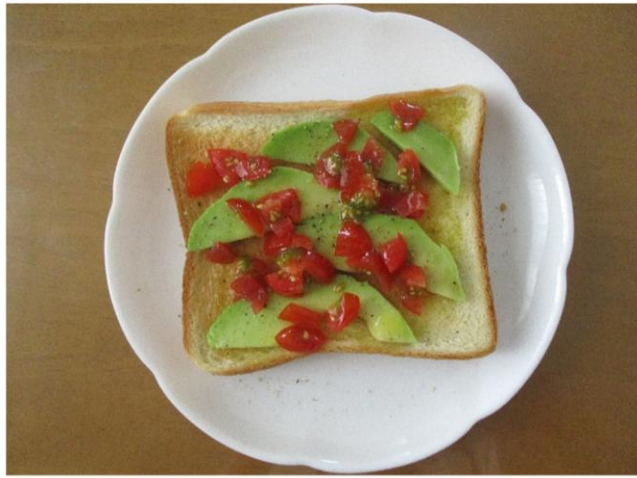


アボカドトマトトースト



調理時間
5分



*材料は1人分の量です。

<材料>

● 食パン	1枚 (5枚切り)
● アボカド	1/4個
● ミニトマト	2個
塩	少々
ブラックペッパー	少々
● レモン汁	適量
● オリーブオイル	適量



<作り方>

- ① 食パンはトースターで焼いておく
- ② アボカドは薄切りに、ミニトマトは角切りにする
- ③ ①を皿に移し、アボカドとミニトマトをのせる
- ④ ③に塩、ブラックペッパー、レモン汁をふりかけ、最後にオリーブオイルを回しかけ、完成

チーズやバジルを
トッピングしても
おいしいんだリン！



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるものになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの