

野菜を食べよう!



簡単朝ごはんレシピ



アボガドとトマトのチーズ焼き



おしゃれなカフェ風朝食になります♪

【材料 1人分】

- ・アボガド 1/2 個
- ・ミニトマト 3 個
- ・ツナ（油漬けまたは水煮） 1/2 缶
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 大さじ2
- ・塩 こしょう 少々

【作り方】

- ① アボガドは種を取り、中身をスプーンでくり抜いて、皮を器にする。くり抜いた実は粗くつぶす。ミニトマトは洗って、大きければ半分くらいに切る。
- ② ボウルに①のアボガドと軽く油を切ったツナ、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ③ アボガドの皮に②を入れて、ミニトマトとチーズをのせ、オーブントースターで10分、チーズに焼き色がつくまで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

切って・のせて・焼くだけで作れます！トースターで焼いている間に、他の準備ができます。



エネルギー：418 kcal

たんぱく質：11.2g

食物繊維：5.9g

※一人当たりの栄養価

（出典者：甲府食育推進研究会）