

トマトとアボカドのチーズトースト

～トマトの酸味とアボカドの濃厚さが相性抜群！～



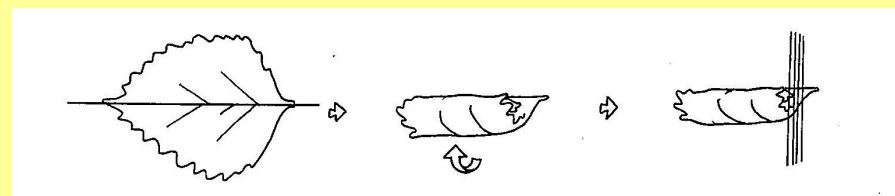
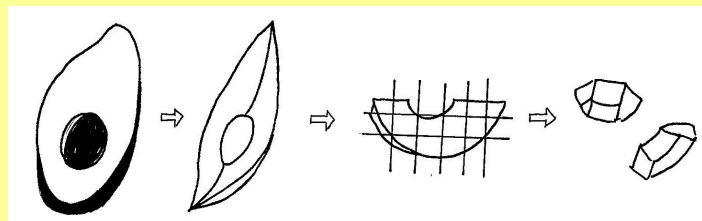
1人分 264kcal
塩分 1.2g

材 料（2人分）

食パン（6枚切り）	2枚
ベーコン（薄切り）	20g
トマト	80g
アボカド	1/4個（50g）
青じそ	2枚
オリーブ油	小さじ1
ピザ用チーズ	40g
こしょう（粗びき）	適量

作り方

- ① ベーコンは1センチ幅、トマトはざく切り、アボカドは半分に切って種を取り、皮をむき、さらに縦半分に切ってから、1センチの角切りにする。青じそは横半分に切り、丸めて千切りにする。



- ② 食パンの上にオリーブ油をぬり、ベーコン、トマト、アボカドをのせ、青じそをちらし、チーズをのせる。
- ③ トースターでチーズに焼き色がつくまで焼き、仕上げにこしょうをふる。

※トースターの温度、焼き時間をご家庭にあるものに合わせて調整してください。