

食生活改善推進団体若宮会レシピ

「アボガドとミニトマトのチーズ焼き」

◆材料◆ (小判型アルミカップ4個分)

- ・アボガド 1個 (正味 120g)
- ・ミニトマト 12個 (150g)
- ・ピザ用チーズ 28g
- ・塩・こしょう 各少々

◇作り方◇

- ① 小判型のアルミカップに薄切りにしたアボガドを並べ、塩、こしょうする。
- ② ミニトマトは半分に切り、アボガドの上に並べる。
- ③ ②の上にピザ用チーズをのせる。
- ④ オーブントースターでチーズがとろけるくらい焼く。

(カップ1個分の栄養価)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
94	3.0	7.7	55	0.2