

おはだプルルン♡アボカドトースト

トマトとアボカドいっしょに食べるとおいしいです。

材料（1人分）

バケット	2cm厚さ2枚
アボカド	1/4個
トマト	1/5個
オリーブオイル	小さじ1

エネルギー

198

キロカロリー

たんぱく質

4.2

グラム



レシピの写真も投稿してもらいました！！



1.

バケットに、切ったアボカド、トマトを盛り付けオリーブオイルをかける。



2.

トースターで焼く。

☆嬉野小学校 伊東怜さんのレシピ☆

《ひとこと》

トマトとアボカドいっしょに食べるとおいしいです。

さいごにマジックソルトをかけてもおいしいです。

