



副菜

主菜

主食



副菜
(汁物など)

アボカドとバナナのチーズトースト

調理時間 5分

材料（2人分）	作り方
食パン 6枚切り 2枚	① アボカドとバナナは薄切りにする
アボカド 1/2個	② 食パンにマーガリンを塗り、①、
バナナ 1本	チーズをのせてトーストする
スライスチーズ 2枚	③ お好みにシナモンをかける
マーガリン 10g	
シナモン お好み	

ポイント

バナナの甘みが引き立つトーストです。アボカドのトロツとした食感がクセになります。主菜と副菜をプラスするとバランスが整います。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 316kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.6g 食塩 1.3g