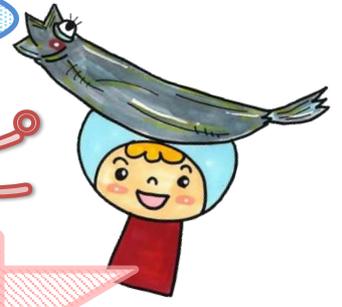


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



おなか&アボカドトマトサンド



うまみ成分の相性が抜群！

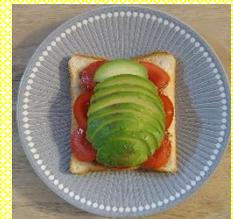
かつお節のイノシン酸 × トマトのグルタミン酸

【材料 1人分】

- ・食パン（10枚切） 2枚
- ・かつお節 6g
- ・トマト 小1個
- ・アボカド 1/2個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ① かつお節とマヨネーズ、しょうゆを混ぜてパンにぬる。
- ② トマトとアボカドを切ったのせる。
- ③ ラップで包み、ラップごと半分切る。



【ワンポイントアドバイス】

だしをとった後の「だしがら」の再利用も◎
(だしがらには、うまみ成分や栄養素がまだまだ残っています)



エネルギー： 540kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：北都留食育推進研究会)