

トマトとアボカドのトースト



古本彩乃さん（吉浜小学校5年生）

湯河原町健康増進計画・食育推進計画第2期計画 こどもの元気食タスクフォース「電子レンジレシピコンテスト」

材料	分量（1人分）	作り方
トマト	1/2個	① トマトとアボカドを乱切りにする。
アボカド	1/2個	② ベーコンを千切りにする。
ベーコン（※加熱処理済）	20g	③ ①と②を混ぜる。
オリーブオイル	小さじ2	④ ③にオリーブオイル、しょうゆ、マヨネーズを加える。
しょうゆ	小さじ1	⑤ 食パンを焼く。
マヨネーズ	小さじ1	⑥ トマトを600Wのレンジで1分30秒加熱し、みかんの汁と混ぜてソースを作る。
食パン（6枚切り）	1枚	⑦ ④と⑥を混ぜ、パンの上のせる。
トマト	1/4個	⑧ みかんの皮をキッチンばさみで削ってのせる。
みかんの汁	5滴	
みかんの皮	適量	



セールスポイント:みかんの汁と、皮を使うことで酸味が加わります。トマトは、加熱することでつぶしやすくなります。