

食物繊維たっぷりレシピ

アボカドのチーズ焼き

管理栄養士のレシピ No.119



1人分 エネルギー446kcal 食物繊維11.3g 塩分0.8g

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに大腸まで届くため、腸内環境を整え、便秘の予防や改善をしてくれる働きがあります。

今回使用したアボカドは、食物繊維のほかにもビタミン、ミネラル、不飽和脂肪酸などの栄養素が含まれており、世界一栄養価の高い果物と言われています。

材料（2人分）

アボカド	1個
ミニトマト	2個
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
ピザ用チーズ	15g
塩胡椒	少々

アボカドは、皮の色が黒よりの茶色で、ヘタが少しへこんだ状態のものが食べ頃！



作り方（調理時間15分）

- ① 玉ねぎはみじん切りし、レンジで1分温める。
- ② アボカドは縦半分に切って種を取り、1cm角に切る。アボカドの皮は寄せておく。
- ③ ミニトマトはくし切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ④ ボウルに①②③を入れ、塩胡椒をふり軽く混ぜる。
- ⑤ アボカドの皮に④の材料を入れ、上からピザ用チーズをかける。
- ⑥ オーブントースターに⑤を置き、5～6分ほど焼く。チーズに焼き色が付いたら完成。

※お使いのオーブントースターの機種によって調理時間が異なります。