Bacon

朝食の
ドタバタを
解決

カロリー総量　２９０kcal
塩分　0.6 g
（1人分）

ベーコンとトマトのアボカドチーズ焼き

材　料
［2人分］

ベーコン	1枚
アボカド	1個
プチトマト	5個
ピザ用チーズ	適宜
オリーブオイル、塩、粗びき黒こしょう	

作り方

❶ベーコンは幅 1 ㎝に切り、プチトマトは小さく切ってオリーブオイル小さじ1／2、塩、粗びき黒こしょう各少々であえる。

❷アボカドは縦半分に切り、種を取る。種を除いたくぼみにピザ用チーズを入れ、1 をのせ、さらにチーズをのせる。

❸トースターで 7 ～ 8 分ほど色よく焼く。