

トイ・ストーリー エイリアンのアボカドトースト

ざいりょう まいぶん
材 料 <1枚分>

- ・アボカド1/4 ・塩 (少々) ・胡椒 (少々)
- ・全粒粉パン1枚 ・サワークリーム
- ・黒オリーブ2個 ・ほうれん草の葉

ちょうり ひつよう どうぐ
調理に必要な道具

トースター／ボウル／フォーク／ナイフ



つくりかた

- 1、ボウルの中でアボカドをフォークでつぶした後、塩・胡椒を入れてよく混ぜます。
- 2、パンをトーストします。
- 3、トーストの上につぶしたアボカドを楕円形に塗ります。
- 4、アボカドの上にサワークリームをのせてエイリアンの目を3つ作ります。
- 5、黒オリーブの端をカットしてサワークリームの上にそれぞれのせ、黒目を作ります。
- 6、エイリアンの耳にする為みみ ために小さいほうれん草の葉を2枚用意します。
頭の上の触角部分あたま うえは、ほうれん草の葉を1枚、上うえが丸まるくなるようにナイフで切きって作り、
もう1枚は口にする為くち ため、葉の曲線まがに沿そって薄うすく切きり取りとります。
(ほうれん草がない場合はベビーリーフなど、そのまま食べられる野菜を利用しましょう)
- 7、アボカドにほうれん草で作った耳と触角を差し込み、目の下に口を飾かざって完成かんせいです！