

アボカドツナサンド

／つくってみよう！／

きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか 料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう りぶん 材料 (2人分)



アボカド 1/2個

ツナかん (小) 1かん

しよく 食パン (8枚切り) 4枚

マヨネーズ 大さじ1

しょうゆ 小さじ1/2

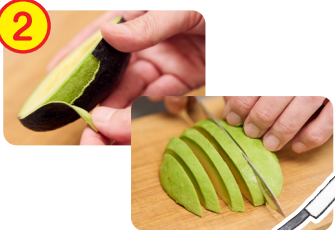
す しょうしょう 酢 少々

かんのふたとふちは、
ぜったい手でさわらないように
きをつけてね！

つく かた 作り方



1 ツナかんはふたをあけ、スプーンでツナをおしつけるようにして、しるけを切ります。



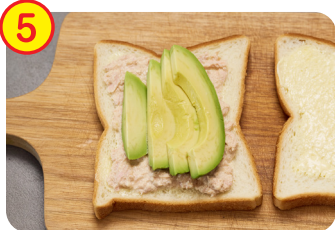
2 アボカドはたねと皮を取って、たてにうす切りにします。



3 ボウルにツナを入れてマヨネーズ、しょうゆ、酢を加えてまぜます。



4 しよく 食パンの片面にマヨネーズをうすくぬります。



5 ツナの半분을広げてのせます。その上に、アボカドも切った半分の量を、少しずつすらしながら重ねてのせます。



6 もう一枚のパンではさみ、ラップに包んでしばらくおきます。



7 もう1こも、おなじように作り、ラップをしたまま半分に切ります。



8 おさらのにせて、できあがりです！

アボカドがよこ向きになるようにおいて切ると、きれいなだんめんになるよ！