

いくつになっても前歯でかむことは大事です。食べ物はなるべく大きく切って前歯でかじりとして食べる事は脳を刺激し、認知症の予防にもなりますね。

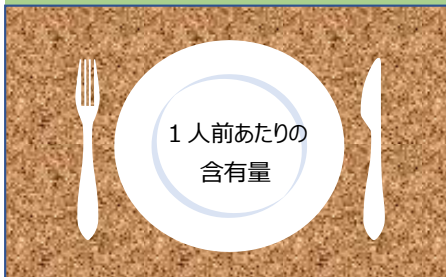


ブルスケッタ アボカドトマト

2022/10/12

材料	6	人前	調味料	
アボカド	1	個	レモン汁	小さじ 1
トマト	1	個	塩	少々
紫たまねぎ	0.25	個	こしょう	少々
ツナ	1	缶	バジルの葉	適宜
バゲット	6	枚		
にんにく	1	かけ		

栄養成分表



113	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
12.3	グラム 炭水化物
0.3	グラム 食塩相当量

作り方

- ① トマトは湯むきして角切り。紫玉ねぎはみじん切り
- ② アボカドは粗く潰してレモン汁を混ぜる
- ③ すべてを混ぜて塩こしょうで味を調える
- ④ すりおろしたにんにくをバゲットにぬりトースターで焼く
- ⑤ 具をのせて、バジルの葉をあしらう