

## アボカドとエビのトーストサンド

**調理時間**

35分

**カロリー**

346kcal

**材料**

(2人分)

胚芽パン	4枚
辛子バター	適量
海老	4尾
塩	少々
酒	少々
アボカド	1/2個
ゆで卵	1個
塩・こしょう	各少々
マヨネーズ	適量
トマト	適宜
レモン	適宜
イタリアンパセリ	適宜

### 作り方

- 1 胚芽パンに辛子バターを塗る。
- 2 海老は背わたを取って、塩と酒を入れてゆで、冷めたら殻をむいておく。
- 3 アボカド、ゆで卵は薄く切る。
- 4 (1)のパンに(2)、(3)を並べ、塩・こしょうをしてマヨネーズをしぼる。
- 5 グリルプレートに(4)を並べ、グリルに入れる。
- 6 「グリルプレート」モードを選択し、タイマーを4分に設定して点火する。
- 7 器に盛り、トマト、レモン、イタリアンパセリを添える。

色鮮やかなオープンサンドです。素敵な朝の時間に。