



◆ ◆ ◆ あいと食パンと3種のディップ ◆ ◆ ◆

材料

◇材料◇ 1人分

あいと／食パン 1枚

【たらこディップ】

たらこ 10g

マヨネーズ 5g

【アボカドディップ】

アボカド（種と皮を除き） 20g

マヨネーズ 5g

塩・こしょう 適量

【あんこディップ】

こしあん 20g

水 3ml

バター 5g



レシピ盛り付け例

作り方

1. あいと「食パン」は温めておく。
2. 【たらこディップを作る】 たらこの薄皮を取り除き、マヨネーズと混ぜる。
3. 【アボカドディップを作る】 アボカドはフォークなどで潰してなめらかにし、マヨネーズと混ぜる。塩・こしょうで味を整える。
4. 【あんこディップを作る】 こしあんに水を加えて練る。  
バターを添えて電子レンジ（500w）で10秒ほど温め、バターをやわらかくなるまで溶かす。

【栄養成分】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
234	6.3	16.6	15.3	1.0

※塩・こしょうは含みません