



材料 (1人分)

ドッグパン	1個
トマト	1/6個
アボガドスライス	4枚
ソーセージ	1本
レタス	1枚
バター	少々
ソース	
玉ねぎ	適量
タバスコ	少々
ケチャップ	17g

作り方

1

玉ねぎをみじん切りにし、玉ねぎの辛味をとるため軽く炒める。

2

玉ねぎ、ケチャップ、タバスコを混ぜソースを作る。

3

ソーセージを茹でる。

4

トマトはヘタを取り除きスライスする。

5

アボガドは皮をむいて、適当な大きさにスライスする。

6

パンにバターを塗り、ソーセージ、スライスアボガド、スライストマトを挟み、ソースをかけて完成。

○レシピ作成／

東久留米市福祉団体
「どんぐり工房」



認知症予防のポイント！

トマト、ケチャップ (ベータカロテン、リコピンなどのカロテノイド類)、アボガド (一価不飽和脂肪酸とビタミンEなど)



Copyright © 2012 Shinohara

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、
認知機能低下予防&脳活動機能低下に役立てましょう

しのはり教授の
けんぱち

