

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- 全粒粉のパン：8枚
- ビーツ：1個
- アボカド：2個
- キャロット：2個
- クリームチーズ：適量
- レモン汁：適量
- 塩：適量
- 黒こしょう：適量

作り方

1. ビーツ、キャロットは薄切りにし、アボカドはスライスします。
2. 各野菜にレモン汁、塩、黒こしょうを振ります。
3. パンの一方にクリームチーズを塗り、野菜を挟んでサンドイッチにします。