



Smashed Avo スマッシュドアボ



Dear teachers,
When cooking with your students,
make sure to tell them that they should
always be supervised by a
teacher/parent/guardian, as using
ovens/knives can be dangerous. Thank you!

Ingredients (Makes 2 pcs for 1 person)

- 1 avocado
- 2 slices of bread
- A splash of lime juice (or lemon juice)
- A pinch of salt and pepper
- Some leafy greens and cherry tomato for garnish

1. Slice the bread, and toast for about 3 minutes.
2. Cut the avocado in half and remove the pit. Scoop out the flesh with a spoon.
3. Roughly mash the avocado in a bowl. Add a splash of lime juice and a pinch of salt and pepper and combine.
4. Spread the avocado on the toast.
5. Arrange on a plate alongside the leafy greens and tomato as a garnish.

先生方へ
オーストラリア料理を生徒さんご自身で作る場合、調理に伴うガスや刃物の使用は先生・ご両親・保護者などの大人の監視のもとで行うように、必ずお伝えください。

材料 (1人分, 2切れ)

- アボカド1個
- 食パンなどのパン 2枚
- 塩・胡椒 少々
- ライム果汁 少々 (レモン果汁で代用可)
- 付け合わせの葉物野菜、プチトマト少々

1. パンをトーストする (約3分)
2. アボカドを縦半分に切り込みを入れ、2つに分ける。種は包丁の刃元を刺して取り除く。アボカドの果肉をスプーンでくりぬく。
3. ボウルにアボカドの果肉を入れて、あらくつぶす。そこにライム果汁、塩、胡椒を入れてよく混ぜる。
4. トーストしたパンに、つぶしたアボカドを塗る。
5. 付け合わせと共に盛り付けて、出来上がり。

This recipe card is a part of the Australian Embassy Tokyo's website "Tell Me About Australia" and educational tool, the "Experience Australia" kit.

こちらのレシピカードは、オーストラリア大使館によるウェブサイト「もっと知りたいオーストラリア」ならびに「オーストラリア体験キット」の一部です。