

アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き



作りかた

- グラタン皿にアボカドを敷き詰め、減塩しょうゆをまわしかけ、中央にトマトをのせ、モツツアレラチーズとAを全体に散らす。
- 焼網に①を並べ、テーブルプレートに置き **255 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き** で加熱する。
- 加熱後、バジルをかける。

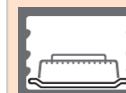
加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

273kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

アボカド(1個約200gの物、5mm幅に切る)

1人分

2人分

3人分

4人分

キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

大さじ1/3

大さじ2/3

大さじ1

大さじ1・1/3

トマト(1個約150gの物、2cm角に切る)

1/2個

1個

1・1/2個

2個

モツツアレラチーズ(2cm角に切る)

50g

100g

150g

200g

A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

小さじ1/2

小さじ1

小さじ1・1/2

小さじ2

A オリーブ油

大さじ1/3

大さじ2/3

大さじ1

大さじ1・1/3

A パン粉

大さじ1

大さじ2

大さじ3

大さじ4

バジル(乾燥品)

適量

適量

適量

適量

アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼きのコツ

容器は

金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

焼くときの皿の置きかたは



具の状態によって焼き色が違う

パン粉やチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ