

トマトとなすのアボココット



作りかた

- なす、トマトは1cm角に切る。アボカドは半分に切り、種を除く。にんにくはみじん切りにする。
- 耐熱容器になす、トマト、にんにく、赤唐辛子、オリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせ、レンジ 600W 3分 加熱し、よく冷やす。
- ②にAを合わせ、アボカドの種の部分に入れ、パセリを添える。

手動

レンジ

600W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

281kcal

塩分

1.7g

※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 | 2人分 |
|----------------------------|--------|
| なす | 90g |
| トマト | 130g |
| アボカド | 1個 |
| にんにく | 5g |
| 赤唐辛子 | 適量 |
| エキストラバージンオリーブオイル | 大さじ1 |
| イタリアンパセリ | 適宜 |
| 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 | 大さじ1 |
| A エキストラバージンオリーブオイル | 大さじ1/2 |

調理のコツ・ポイント

アボカドは予めカットして皮につめておくと、より一層食べやすくなります。

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