

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、モッツアレラチーズとAを全体に散らす。
- テーブルプレートに①を並べ、**中段**に入れ **181 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



テーブルプレート
中段

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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アボカド(1個約200gの物、5mm幅に切る)	1/2個	1個	1・1/2個	2個
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
モッツアレラチーズ(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



皿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