

手動

トマトとなすのアボココット

手動

レンジ

600W
加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート
底面

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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。



kikkoman

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 約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。

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