

# アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き



## 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-WIB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ブン用手袋を使う



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。

## 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 **174 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。

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
<b>A</b> 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
<b>A</b> 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
<b>A</b> 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

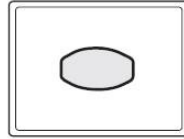
## アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼きのコツ

### 容器は

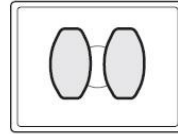
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

### 焼くときの皿の置きかたは

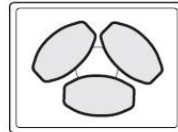
1 人分



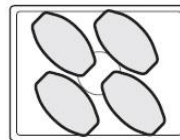
2 人分



3 人分



4 人分



**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