

# 体にやさしいレシピ

## アボカド焼き

軽食



### <作りやすい量・1個分>

アボカド・・・1個

マヨネーズ・・・小さじ 2(約 9g)

だししょうゆ(市販)・・・1～2 滴

パン粉・・・大さじ1

アルミホイル・・・適宜

★外皮の色で見分けます★

未熟→→→完熟



### <作り方>

#### ① 平に置く

オーブントースターの鉄板にアルミホイルをドーナツ状に丸めたものを置いて、アボカドをのせる。予熱をする。



#### ② 焼く

種を除いた穴に混ぜ合わせた調味料を等分に入れ、パン粉を散らして温めたオーブントースターで焼き色がつくまで7～8分間焼く。



#### ③ 冷ます

オーブントースターから取り出し(やけどに注意)冷ましてからいただく。



#### 食サポアレンジ👉

- ・七味唐辛子をかけるとおつまみっぽくなります♪
- ・焼き加減はアボカドの熟し方で調節してください。

### <下ごしらえ>

♪ アボカド(果物)・・・縦に切れ目を入れ半分に割り種を除く

♪ 調味料・・・マヨネーズとだししょうゆを混ぜ合わせておく

♪ アルミホイル・・・ドーナツ状に丸めておく

### ★ポイント★

切り込みを入れたアボカドを両手に持ち、左右にひねると半分に割れます。



【1人分の栄養価】 1/2個の果実量は約70gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
179kcal	1.1g	4.3g	34.4g	445 mg	44 mg	0 mg	0.6g	0.1 g