

ダイニングメニュー

おもてなしメニューにもぴったり

アボカドのグラタン

お客さまから
アイデアを
いただいた
メニューです。



■材料〈4人分〉

- アボカド……………2個
- ベーコン……………2枚
- たまねぎ……………1/4個
- 塩・こしょう……………少々
- しょうゆ……………少々
- マヨネーズ……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………20g
- パセリ(みじん切り)……………少々

■作り方…調理時間約15分

- ①アボカドは半分に切り、種を外して中身を取り出し、小さめの角切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、軽く炒めておく。
- ③たまねぎはうす切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ④①・②・③をボウルに入れて、塩・こしょう・しょうゆ・マヨネーズを混ぜ、味を調える。
- ⑤アボカドの皮の中に④を入れて、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼く。
- ⑥⑤が焼けたら、上にパセリをふる。



ベーコンをえびやツナなどに代えてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 141 kcal

