

簡単なのに豪華な見た目でおもてなしにも

トマトとアボカドのチーズ焼き

Recipes for everyone!



栄養成分値/1人分



エネルギー

512 kcal



塩分

2.6 g



調理時間

25 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		27.9 g
脂質		35.6 g
炭水化物	糖質	14.8 g
	食物繊維	3.7 g
カルシウム		192 mg



材料 (2人分)

合いびき肉	200g
トマト	1個
アボカド	大1/2個
ピザ用チーズ	50g
〔A〕 卵	1/2個
〔A〕 たまねぎ (みじん切り)	1/4個分
〔A〕 パン粉	1/2カップ
〔A〕 トマトケチャップ、ウスターソース	各小さじ2
〔A〕 コンソメ (顆粒)	小さじ1/3
〔A〕 塩	小さじ1/4
〔A〕 こしょう	少々



作り方

- 1 ボウルにひき肉とAを入れ、粘り気が出るまで練る。トマトは幅7mmの半月切りにし、アボカドは横に幅7mmに切る。
- 2 耐熱の容器にひき肉を敷き詰め、上にトマト、アボカドを交互に並べ、チーズをかける。オーブントースターに入れ、焼きムラができないように途中で向きを変えながら20分焼く (竹串を刺し、透明な肉汁が出てくれば焼けている)