



アボカドとトマトツナの チーズココット

まったりしたなめらかさ～アボカドレシピ②

アボカドとトマトツナのチーズココット

材 料 (2人分)

アボカド……………1個
ツナ缶……………1/2缶
トマト……………中1/2個
★レモン汁……………小さじ1/2
★マヨネーズ……………大さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
★塩こしょう…………… 適量
とろけるチーズ…………… 適量
パセリ(みじん切り) …… 適量

- 1 アボカドを半分に切り種を取りのぞき、皮を器に使うので破らないように中身をくり抜く。
- 2 アボカドのくり抜いた中身とトマトは食べやすい大きさに切る。ツナは油を切っておく。
- 3 ②に★を入れてよく和える。アルミホイルにアボカドの皮の器を置き、和えたものを詰めてチーズをのせる。
- 4 オーブンやトースターで焦げ目がつくまで焼いて、パセリをかけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- オーブンやトースターの加熱時間は中の様子をみながら調整してください。
- アボカドは熟したものを使いました。
- 焼く前に味見をしてお好みの味に調整してください。