

簡単アボカドグラタン



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 386kcal 塩分 0,9g 1食分 135円】

- アボカド・・・・・・・・・・ 1個
- ベーコン・・・・・・・・・・ 2枚
- マヨネーズ・・・・・・・・・・ 大さじ3
- ブラックペッパー・・・・・・・・ 少々
- にんにくパウダー・・・・・・・・ 少々
- とろけるチーズ・・・・・・・・ 1枚
- パセリ・・・・・・・・・・ 適量

- 1 半分に切り種を取り除いたアボカドの実をスプーンで取り出す。皮はそのまま使うので綺麗に残しておく。
- 2 アボカドとベーコンは1cm角に切り、マヨネーズ、ブラックペッパー、にんにくパウダーと混ぜる。
- 3 2を1の皮に詰めます。とろけるチーズを上に乗せてトースターでチーズが溶けるまで5～10分位焼きます。パセリをかけて完成。

混ぜるだけの簡単グラタン
濃厚なアボカドのおいしさが際立ちます。

アボカドと豆腐の冷製ポタージュ



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 144kcal 塩分 1,2g 1食分 50円】

- アボカド・・・・・・・・・・ 1個
- 豆腐・・・・・・・・・・ 100g
- 白みそ・・・・・・・・・・ 50g
- 豆乳・・・・・・・・・・ 150ml
- 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4

- 1 アボカドと豆腐の分量の1/4を5mm角切りにしておく。(飾り用)
- 2 フードプロセッサーにアボカド、豆腐、白みそ、豆乳塩を入れて、ペースト状に攪拌する。
- 3 Aを加えて伸ばし、冷蔵庫でよく冷やす。
- 4 器に盛り付け、1をのせる。

- A
- 昆布だし・・・・・・・・・・ 適量
 - 水・・・・・・・・・・ 200ml

濃厚なアボカドがあっさり楽しめる
和風の冷製スープ是非、お楽しみください