

2024年7月号

【料理名】 たことアボカドのゆずこしょうマリネ



【献立】

焼きなすの冷製カッペリーニ
スペイン風オムレツ

【調理時間】 5分

【カロリー】 257 kcal

【塩分】 1.2g

【主材料】（2人分）

ゆでたこ……100g

アボカド……1個

A ゆずこしょう……小さじ1

A おろしにんにく……少々

A オリーブ油……大さじ1

バジルの葉……適量

【作り方】

1. たこはぶつ切りにする。アボカドは種と皮を除いてひと口大に切る。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えてさっとあえ、塩少々で調味する。
3. 器に盛り、あればバジルの葉を散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。