

2024年4月号

【料理名】ひじき煮とアボカドののりバターサンド



【主材料】（2人分）

食パン（8枚切り）……4枚

ひじきの煮もの……90g

アボカド……1個

焼きのり（全形）…… $\frac{1}{2}$ 枚

バター……10g

しょうゆ……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. アボカドは半分に切って種と皮を除き、横に薄切りにする。
2. パンはオーブントースターで焼き、熱いうちに片面にバターを塗り、しょうゆをたらす。
3. 2の2枚にひじきの煮もの、1、半分に切ったのりを順にのせ、残りの2ではさんで半分に切る。

●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。