



【アボカド田楽】



竹下浩二 (たけした・こうじ) さん

材料 (2人分)

| | | | |
|-------|-----------|----------|------|
| アボカド | 1コ (150g) | みりん | 小さじ1 |
| 卵 | 2コ | 水 | 大さじ1 |
| 合わせみそ | 大さじ1 | いりごま (白) | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ 1/2 | | |

手順

- (1) アボカドは縦に切り込みを入れ、手で回しながら2つに切り、種を取り除く。
アボカドを器代わりにするので、皮はむかずに下部分を水平にカットして、置けるようにする。
- (2) 田楽みそを作る。鍋に合わせみそ、砂糖、みりん、水を入れて弱火にかける。
みそが溶けるまで、混ぜ合わせる。
- (3) アボカドに田楽みそをぬる。種を取り除いた部分に卵黄を入れる。
- (4) オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼いていく。
(今回番組では 1000W のオーブントースターで 8 分程焼いた)
焦げ目がついたら、オーブントースターから取り出して、いりごまを散らして完成。