

カブとアボカドのオーブン焼き

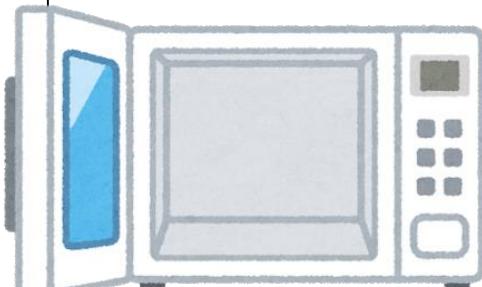
材 料	分量(4人分)	切り方等
カブ	4個	くりぬく
アボカド	1個	つぶす
ピザ用チーズ	適量	
マヨネーズ	適量	
ハーブソルト	適量	
パン粉	適量	
オリーブ油	適量	

【吉田さんからひと言！】

旬のカブを丸ごと使ったメニューです。

家のオーブンによって焼き時間に違いが出ると思

います。焦げるようなら、
アルミホイルをかぶせると良いと思います。



レシピ:東京学館船橋高校 3年 吉田朱花さん

- ①カブの下(底面)を少し切って、平らにおけるよう にする。
- ②カブの中をくりぬく。
- ③②でくりぬいたカブを細かく切っておく。
- ④アボカドは、種に沿って包丁を入れ半分にする。 スプーンで実をくりぬく。
- ⑤③、④とマヨネーズ・ハーブソルト、ピザ用シーズ を合わせ、くりぬいたカブに詰める。
- ⑥ピザ用チーズ、パン粉をのせて、オリーブ油をか ける。
- ⑦あらかじめ200°Cに熱しておいたオーブンで30 分焼く。