

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	

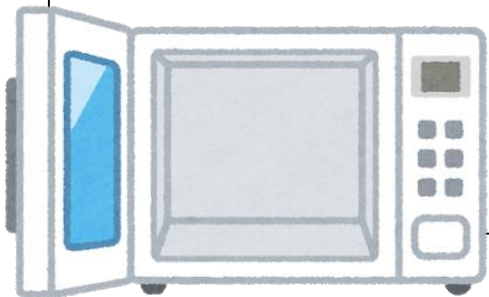


レシピ:東京学館船橋高校 3年 吉田朱花さん

【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。



- 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、ピザ用チーズを合わせ、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℃に熱しておいたオーブンで30分焼く。