

トマトとアボカドのバターしょうゆ炒め



【やさしい量】一人あたり 約95g

【材料】2人分

ミニトマト	100g (1/2パック)
アボカド	90g (1/2個)
バター	4g
にんにく(チューブ)	3g
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ①ミニトマトはフォークで穴を数ヶ所あけて大きければ半分に切る。アボカドはひと口大に切る。
- ②フライパンにバターとにんにくを加えて中火にかけ、①を炒める。しょうゆをまわしかけ、さっとからめる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	111kcal	1.3g	8.5g	11mg	0.3g

ひとくちメモ

○ フランスパンに合わせてもおいしいですよ!!

