

# 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!!

