



<材料> 4人分

アボカド 2個
 なま麩(よもぎ) 1/4本
 イカ 1/2杯
 海老 4尾
 A 白みそ 大さじ2と1/2
 砂糖 大さじ2
 酒、サラダ油 各大さじ1
 卵黄 1個分
 溶けるチーズ 30g

<作り方>

1. アボカドは半分に切り、スプーンでくりぬき、皮はとっておく。
2. イカは5mm角、エビは1cmに、なま麩は5mm角に切り1.のアボカドとともにオーブントースターで焼く。
3. Aを合わせ、2.を混ぜ、1.のアボカドの皮に詰め、溶けるチーズを散らし、10分焼く。