

# マッシュルームの一口おつまみ



## 【材料】 (2人分)

|             |       |
|-------------|-------|
| マッシュルーム (大) | 10 個  |
| アボカド        | 1/2 個 |
| ミニトマト       | 5 個   |

## 《調味料》

|         |         |
|---------|---------|
| 醤油      | 大さじ 1   |
| オリーブオイル | 大さじ 1   |
| 塩       | 小さじ 1/2 |

## 【下準備】

- ① マッシュルームは石突きをとる。
- ② アボカドは細かく切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ③ ボウルに②のアボカドとミニトマト、《調味料》を入れて、混ぜ合わせる。

## 【作り方】

1. ①のマッシュルームの石突きをとった部分に③をのせる。
2. 耐熱容器に1.のマッシュルームを並べ、ラップをする。電子レンジで火が通るまで加熱する。(600wで4分～5分目安)



## マッシュルームの一口おつまみ その2

### <材料>

|             |       |
|-------------|-------|
| マッシュルーム (大) | 10 個  |
| マーガリン       | 大さじ 1 |

### 《調味料》

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| ※混ぜ合わせておく<br>市販のにんにくペースト | 1 cm程 |
| 醤油                       | 大さじ 1 |
| コショウ                     | 少々    |

### 【作り方】

- 1 マッシュルームは石突きをとった部分にマーガリンをぬり、混ぜ合わせた《調味料》を入れる。
2. 耐熱容器に1.のマッシュルームを並べ、ラップをする。電子レンジで火が通るまで加熱する。(600wで4分～5分目安)  
※取り除いた石突きは、細かく切って調味料に混ぜてマッシュルームの上のせるのもよいでしょう。

