



レンジで簡単 もちとろモッツァレラのドリア



■作り方

- ①モッツァレラは12等分の半月切りにします。
- ②トマト、アボカドは一口大に切ります。
- ③耐熱容器に温かいご飯を盛り付けて②をのせます。マヨネーズを全体にかけ、塩とブラックペッパーをふって①をのせ、オリーブオイルをかけます。同様にもう1皿作ります。
- ④ラップをして、1皿当たり電子レンジ（500W）で約2分20秒、モッツァレラがとろりとするまで加熱します。

■ポイント

- *モッツァレラを袋から出したらキッチンペーパーで水気をしっかりふき取ることが、おいしく作るポイントです。
- *電子レンジを使えば簡単にモッツァレラのもちとろ〜り食感を味わえます。手軽に作れて、一品で満足できるボリュームです。

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：森永乳業株式会社

■材料・分量（2人分）

クラフトフレッシュモッツァレラ	1袋
トマト	1個
アボカド	1個
ご飯	2杯分（ご飯茶碗）
マヨネーズ	24g
塩	適量
ブラックペッパー	適量
エキストラバージンオリーブオイル	適量

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	605 kcal
●野菜相当量	150g
●食塩相当量	0.9g