

# ベネチアン サンセットの サラダとカップグラタン



若採りの青い果実は、シャキシャキとサラダで!



## 材料(2人分)

- ・ベネチアンサンセット 2 個
- ・オリーブオイル・塩・コショウ 適量

## 作り方

- 1、ベネチアンサンセットを横1cmの輪切りにする。
  - 2、オリーブオイルをかけ、塩・コショウをして出来上がり♪
- \* 青い未熟の果実の方が、シャキシャキとした食感が楽しめます。



赤くなったら、中身をくり抜き“柄を活かした器”に♪

## 材料(4人分)

- ベネチアンサンセット:4玉、アボガド:1個、とろけるチーズ:適量  
調味料 [ にんにく(すりおろし):少々、カレー粉 :小さじ1 ]  
白ワインビネガー :小さじ1、マヨネーズ:大さじ1

## 作り方

- 1、ヘタをつけたまま、上から1~2cmを横に切り、中身をくり抜く。
- 2、アボガドの種と皮を取り、さいの目に切り、調味料と和える。
- 3、くり抜いたトマトに②を入れ、とろけるチーズをかけ、トースターで焼き色が付くまで焼いて出来上がり♪

