

エビとアボカドのタルタルホットサンド

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1切れあたり:356kcal



材料(4切れ分)

エビ…8尾
アボカド…1/2個
ゆで卵…2個
キャベツ…2枚
スライスチーズ…2枚
食パン…4枚
オリーブオイル…小さじ1
マヨネーズ…大さじ2
塩こしょう…適量

作り方

- ①エビは殻をむきワタをとってオリーブオイルで炒め、塩こしょうをふる。アボカドは半分に割り、種と皮をとってスライスする。ゆで卵の半量もスライスする。キャベツは千切りにする。
- ②残りのゆで卵を細かくさきみ、半量のマヨネーズで和え、塩こしょうで味をととのえタルタルソースをつくる。
- ③食パンに残りのマヨネーズをぬり、具材を断面をイメージしながらはさみ、ホットサンドにし半分に切る。

これがおすすめ

スルッとお手軽
ブラックタイガー
えび 大
凍 150g (8尾)
本体価格 658円
税込価格 710円



アボカドとささみの和え物

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:154kcal



郡上市
うっしーさん

あっさり味で
最高においしいですよ。

これがおすすめ



北海道産昆布使用
塩こんぶ
25g
本体価格 120円
税込価格 129円

みんなの うちのごはん

＼ 今月のテーマ /

レパートリーが広がる アボカドレシピ

アボカドを使ったわが家の味をご紹介します♪

材料(4人分)

アボカド…1個
鶏ささみ…4本
ミニトマト…8個
塩こんぶ…2つまみ
しょうゆ…小さじ1
チューブわさび…適量

作り方

- ①アボカドは半分に割り、種と皮を取り除き、一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ②鶏ささみは塩と酒(分量外)を加えた湯でゆで、一口大に切って冷ます。
- ③①、②、塩こんぶ、しょうゆ、わさびを混ぜ合わせる。

材料(4人分)

アボカド…2個
小エビ…16尾
ソース
味噌…大さじ2
牛乳…大さじ2
マヨネーズ…大さじ1
塩こしょう…適量
とろけるチーズ…40g

作り方

- ①アボカドは縦半分に割り、種をとって中身をくり抜く。エビは殻をむきワタをとってゆで、水気をきっておく。
- ②ソースの材料を合わせ、①のアボカドをつぶしながら混ぜあわせる。
- ③②、エビを混ぜ、4等分してアボカドの皮にもどし、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

これがおすすめ

えびとアボカドの
サラダセット
凍 130g
本体価格 398円
税込価格 429円



アボカドのグラタン

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 1人あたり:304kcal



恵那市
クマタマさん

牛乳と味噌を混ぜたソースでつくる
ヘルシーなグラタンです。

材料(6個分)

アボカド…1/2個
カマンベールチーズ…1個
生ハム…6枚
小麦粉…大さじ2
溶き卵…1個分
パン粉…30g
揚げ油…適量

作り方

- ①アボカドは半分に切り皮をとってスライスする。カマンベールチーズは6等分に切る。
- ②カマンベールチーズの上にアボカドをのせ、生ハムで巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、キツネ色になるまで揚げる。

Point!! / パン粉をつけた後、さらに溶き卵・パン粉をつけるとチーズが溶け出しにくくなります。

これがおすすめ

生ハムローズ
蔵 19g×3
本体価格 278円
税込価格 300円



アボカドチーズフライ

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1個あたり:152kcal



瑞穂市
まかりさん

アボカドは固めの物を使います。
バルサミコ酢をかけてもとてもおいしいです。