

かにとアボカドの前菜

バケットにのせて、ディップとして食べるのもおすすめです。

調理時間
10分

1人当り
171 kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- かに足むき身 80g
- アボカド 1個
- クリームチーズ 15g



- A
- レモン汁 小さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

●作り方

- ①クリームチーズは室温に戻す(もしくはラップで包んで電子レンジで5分ほど加熱する)。
- ②かに足むき身は半分に切って手で粗くほぐす。
- ③アボカドは半分に切って種を取り除き、スプーンで中身を取り出し、フォークでつぶす。
クリームチーズ、A、
②の半量とともに混ぜ合わせ容器に入れる。
- ④残ったかに足を上にのせる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る