



アボカドのディップ

材料(クラッカー6枚分)

- ・ブルボン プレーンクラッカー 6枚
- ・アボカド 1/2個 ・マヨネーズ 大さじ1 ・粗挽き胡椒 少々
- ・塩 少々 ・醤油 お好みで小さじ1程度
- ・お好みの野菜(にんじん、ごぼう、かぼちゃ、さつまいも等)

作り方(所要時間:約20分)

- ① 包丁で刻んだアボカドに、全ての調味料を加えてスプーンで混ぜる。
- ② お好みの野菜をスティック状にカットし、耐熱容器に入れてラップをしたらレンジ500Wで約4分加熱する。
- ③ ①に②やプレーンクラッカーをつけて食べる。

※調理後はお早目にお召しあがりください。

※やけどにご注意ください。



クラッカー パーティー レシピ