



仙台麩でアボカドディップ



【材料】	分量 (1人分)
仙台麩	小1本
アボカド	1個
トマト	1個
紫玉ねぎ	1/4個
青唐辛子	1本
ライム	1/2個
塩	少々

【調理方法】

1. 仙台麩は半分の量は薄くスライスする。残りは刻む。
2. アボカドは皮と種を取り、フォークの背でつぶし、ライムの汁と合わせておく。
3. トマトはみじん切りし、汁気をざるでこす。紫玉ねぎ、青唐辛子もみじん切りにする。
4. 2) のボウルに、刻んだ1) の仙台麩と3) の材料を加え、混ぜ合わせ、塩で調味する。
5. 4) のディップをココットに盛り、1) のスライスした仙台麩に乗せていただく。