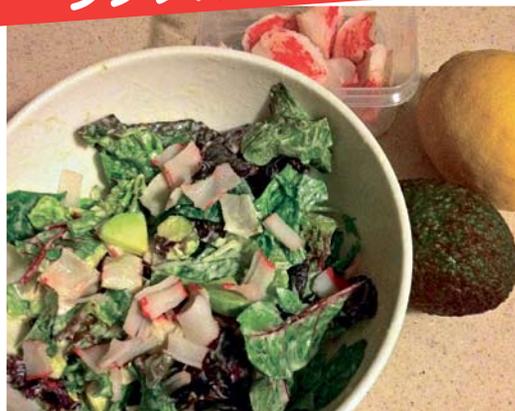


## シンプルで美味しい



### アボカドとレモンのサラダ (2～3人前)



**材料** ■アボカド 1個 ■サラダパック 100g ■カニカマ 50g ■レモン 1/8個 ■マヨネーズ 適宜

**作り方** 1) レモンをボールに絞り、マヨネーズと混ぜる。2) 絞った後はレモンを刻み、他の材料と一緒に1)のボールに入れて絡める。  
(こっちのカニカマは、日本のものよりプリプリしていて、より美味しい気がします。お好みで胡椒などふってもいいのでは)

(さささ/オーストラリア)

### アボカド・ディップ (1～2人前)



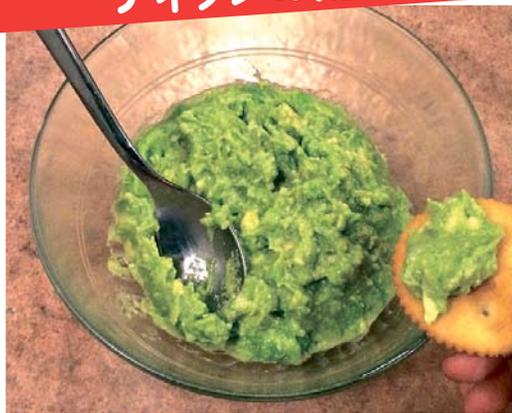
**材料** ■アボカド 1個 ■レモン ひと搾り ■たまねぎのみじん切り 少々 ■塩 少々 ■オリーブオイル ひと垂らし

**作り方** アボカド、たまねぎのみじん切り、レモンを絞って混ぜ合わせるだけ!

(クラッカーと一緒に食べても美味しいよ。たまねぎのシャキシャキがいい! ウチでは子どもにも大好評です)

(みちよ./オーストラリア)

## ディップの定番



## 休日のランチに

### トマト・アボカド・ベジマイト・ホットサンド (1人前)

**材料** ■パン 2枚 ■チェダーチーズ 1枚 ■トマト 1個 (スライス) ■アボカド 半分 ■ベジマイト ティースプーン 1さじ ■バター 適宜

**作り方** 1. 一方のパンに、バターとベジマイトを塗り、アボカド、トマトの順に並べる 2. もう一方のパンにはチーズを乗せ、バターをひいたフライパンで両方のパンを焼く 3. チーズが溶けてパンに焼き色が付いたら、サンドウィッチにして完成。ひと手間かけて、あのベジマイトをさらに美味しくいただく!

## かたちをそのまま有効利用!

### アボカド卵 (1人前)

**材料** ■アボカド 半分 ■卵 1個 ■お好みの調味料 (塩・コショウ・ハーブ・マヨネーズ・チーズなど)

**作り方** 1. オーブンを200度に温めておく 2. アボカドを半分に切り、種をくりぬいた凹みの部分に卵を割って、入れる 3. お好みの調味料を上からまぶす 4. オーブンで卵に火が通るまで焼いて (卵の固さはお好み)、出来上がり! 容器要らずで、簡単クッキング!