

# 野菜・くだもの チャレンジレシピ

## ~ MENU ~

### アボガドオープンひとロサンドイッチ



#### 主材料（4人分）

- アボガド … 2個
- クリームチーズ … 100g
- たまねぎ … 1/4個
- 赤ピーマン … 1個
- オリーブ … 5個
- レモンしぼり汁 … 大さじ2
- ドライマスタード … 小さじ1
- 塩・コショウ
- サンドイッチ用パン … 5枚
- 四季紅（たで）

## 作り方

1

アボガドは包丁で2つに割り、種を除いて果肉をスプーンで取り出し、フォークでマッシュする。

2

たまねぎ・赤ピーマン・オリーブはみじん切りにする。たまねぎは水にさらす。

3

ボールに室温でやわらかくしたクリームチーズと、[1]のアボガド、[2]の野菜、レモン汁、マスタード、塩、コショウで調味して冷やす。

4

パンは軽くトーストして1枚を4等分に切ってバターをぬり、食べる前に[3]を盛って「たで」を飾る。

