



アボカドと卵の タルタルソース



◎ ユツパインに挟めば
簡単にサンドイッチ ◎

アボカドと卵のタルタルソース作り方

- ゆで卵 1コ
- アボカド 1/2コ
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4コ
- マヨネーズ 大さじ1
- レモン汁 1/4コ分

● 玉ねぎは、水にさらし絞っておく
ゆでたまご、アボカドは、フォークで
つぶしながら全体を混ぜる

★ アレンジ 1.

ポイルト: えびをアボカドと卵の
タルタルソースに混ぜて
サンドイッチ

★ アレンジ 2

焼いたサーモンに添えても
美味しい

★ アレンジ 3.

「魚堅の揚げ焼きタルタル添え」

- 材料
- 魚堅 1サク
 - オリーブオイル 大さじ4
 - パン粉・小麦粉 各適宜
 - 塩・こしょう 各少々
 - アボカドと卵のタルタルソース 適宜

作り方

1. 魚堅は、軽く、塩、こしょうをふる
2. 小麦粉と水を2対3で溶いた衣にくぐらせ全体にパン粉をまぶす
3. フライパンにオリーブオイルを熱し魚堅を入れ、全体に焼き色をつける中まで火を通さず、火からおろす
4. 一口サイズにカットし皿に盛りつけ、アボカドと卵のタルタルソースを好きなだけ添える