

# 豊浜はんぺいレシピ

004

## あえるだけで簡単！ はんぺいとアボカドの柚子胡椒マヨサラダ

### 材料(2人分)

- はんぺい(野菜はんぺいを使用) 2枚 ●アボカド 1/2個
- マヨネーズ 大さじ1 ●柚子胡椒 小さじ1/8
- 青のり 適量

### 作り方

- ①はんぺいをフライパンやオーブントースターで火が通る程度にさっと焼いてあら熱をとる。
- ②はんぺいとアボカドをさいのめに切り、マヨネーズ、柚子胡椒と混ぜ合わせる。
- ③皿に盛り、青のりをかける。

### ポイント

- あえるだけの簡単サラダ。柚子胡椒の辛さがピリリと効いています。
- サラダなので野菜入りのはんぺいにしましたがプレーンでも他の種類でもOKです！
- なめらかなアボカドと、やわらかだけど食べ応えのあるはんぺいの食感も楽しめるサラダです♪



レシピ提供者

はたらく女子ごはん料理研究家おおたわ歩美さま

株式会社  
豊浜水産