



がっしゅうこく
メキシコ合衆国



ワカモレ (メキシコ合衆国)

さわやかな酸味が特徴で、
鮮やかなグリーンが食卓を彩ります。

栄養成分 1人分

エネルギー	185kcal
たんぱく質	2.9g
カルシウム	15mg
食塩相当量	0.3g

材料 4~5人分

アボカド	大2個(300g)
ライムの絞り汁	1個分
塩	小さじ¼
トマト	小1個(100g)
玉ねぎ	½個(100g)
香菜(粗みじん切り)	1株(15g)
にんにく(すりおろす)	½片
タバスコ(ホットペッパーソース)	適宜
トルティーヤチップス	適量

作り方

アボカドは半分に切って種を取り除き、スプーンで実を皮からはずし、ボウルに入れます。フォークなどで粗くつぶし、ライムの絞り汁と塩を加えてよく混ぜます。

トマトは皮を湯むきし、横半分に切って種を取り除き、7~8mm角に切ります。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を絞ります。

に　、香菜とにんにくを加えて軽く混ぜ合わせ、好みでタバスコを加えて混ぜます。

を器に盛り、トルティーヤチップスを添えます。