



15 雪国きのこと
アボカドの森のバター鍋



おいしさ新発見!! お鍋にアボカド!
豊富なビタミンとミネラルをたっぷり召し上がれ。

【材料/4人分】

雪国まいかけ	1パック	にんじん	1本
雪国えりんぎ	1パック	さつまいも	1本
エビ	8尾	水菜	1/2束
アボカド	2個	シチューの素	1箱(190g)
玉ねぎ	2個	牛乳	400cc
かぶ	2個	水	800cc

調理時間 約25分 | 約679 kcal (1人分)

【作り方】

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 玉ねぎ、かぶはくし形切り、にんじん、さつまいもは1cmの輪切り、水菜はザク切りにする。
- 3 アボカドはたてに包丁を入れ半分に切り、種を取り皮をむき、スープ用に1個をフォークなどでザックリつぶし、残りの1個はくし形切りにする。
- 4 土鍋に牛乳、水を入れて火にかけ、シチューの素を溶かしたら、スープ用につぶしたアボカドを加えて混ぜ合わせる。
- 5 ④に①、②、エビを盛り込み、最後にくし形切りしたアボカドをのせて再度火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



作り方のPoint

アボカドは果皮が黒いものが熟しているサイン。濃厚な味に仕上げるポイントです。



パスタの平打ち麺、
フェットチーネに絡めれば、
アボカドのクリーム風パスタに大変身!