

通常

# 甘えびとアボカドの クリームチーズマヨ和え

湯沸かし時間：5分～  
調理時間：30分～



## 【必要食材・調味料】

- ・湯沸かし用の水
- ・甘えび（8匹）
- ・ミニトマト（2個）
- ・アボカド（1個）
- ★クリームチーズ（25g）
- ★マヨネーズ（大2）
- ★カレー粉（小1/2）
- ★塩（少々）
- ★ブラックペッパー（少々）

## 【必要道具】

- ・まな板
- ・包丁
- ・鍋
- ・計量スプーン
- ・スプーン
- ・ボウル

## 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かしておく
- ② 甘えび4匹のしっぽを残し殻を剥き、熱湯で30秒茹でる
- ③ 残りの4匹は殻を全て剥き半分に切る
- ④ ミニトマトのヘタをとり縦半分に切る
- ⑤ アボカドは縦半分に切り中身をくり抜いて一口大に切る
- ⑥ ボウルに③、④、⑤、★を入れ和える
- ⑦ ⑥を二等分にし、アボカドの皮に盛り②を乗せて完成

カレー味がポイントの簡単にできる映えサラダ★