

アボカド



皮が黒く、柔らかいものが食べごろです。ポリ袋に入れ乾燥を防ぎ、冷蔵庫の野菜室で4~5日程度保存が可能です。まだ熟していないものは風通しの良い冷暗所で常温保存して下さい。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



花畑五目ちらし寿司

調理時間
20分

1人分
760kcal

花畑五目ちらし寿司

調理時間

20分

1人分

760kcal

【材料/2人分】

ご飯……………500g(米1.5合分)
ミツカン 五目ちらし……………小袋1袋
イクラ……………大さじ3
えび(ゆで)……………5尾
アボカド……………1/2個
厚焼き卵……………卵1個分
ロースハム……………薄切り4枚
かまぼこ……………20g
ヤングコーン(缶)……………1本
桜でんぶ……………適量

【作り方】

- ①温かいご飯に「ミツカン 五目ちらし」をふりかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせる。
- ②アボカドは1cm角に、ヤングコーンは輪切りにする。厚焼き卵、ロースハム、かまぼこは型抜きする。
- ③①を器にのせ、②、イクラ、えび、桜でんぶを彩りよく飾る。