

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

華やかな一品なのに簡単で味も絶品です!

ツナとアボカドのヘルシー恵方巻き

調理時間

15分

1個分

151kcal



※写真はイメージです。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

冬の旬食材



アボカド

+

使ったのはコレ!



はごろも
フーズ
シーチキン
マイルド



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



ツナとアボカドのヘルシー恵方巻き

材料/6個分

アボカド	1個半	
ミニトマト	2個	
じゃがいも	2個	
はごろもフーズ シーチキンマイルド(70g)	1缶	
A	塩	ふたつまみ
	こしょう	少々
	牛乳	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
生ハム	12枚	
ブロッコリースプラウト	お好みで	

作り方

- ①アボカドは、半割りにして種を除き、1個は縦に薄くスライス、ミニトマトも薄くスライスする。
- ②じゃがいもはラップに包み600W3分半加熱し、粗熱が取れたら皮をむいてつぶし、アボカド半個を加え混ぜる。さらに「はごろもフーズ シーチキンマイルド」(飾り用に少し残しておく)と、Aを加え混ぜる。
- ③生ハム2枚を少し重ねてならべ、①のスライスしたアボカドと②を芯にして巻く。
- ④③の上に②の飾り用「はごろもフーズ シーチキンマイルド」、①のミニトマト、お好みでブロッコリースプラウトを飾り、皿に盛りつけて完成。

※「**シーチキン**」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

supported by

GoodyGoody

2024.WEEK5_2/3号

SOTETSU
ROSEN