ケンミン食品株式会社

ワンカップでできる♪アボカドポタージュのフォー

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：251kcal　塩分：1.8g

マグカップと電子レンジで フォーが入った とろ～り身体温まるポタージュが作れます♪ビタミンEを豊富に含むアボカドをワンカップで摂れるレシピです。朝食にいかがですか？
【ママ社員のレシピ】
日本では冬が旬のアボカドを使って ほっこり温まるフォーレシピを考案しました。ポタージュにすることで、栄養素を逃がしません！フォーを入れてボリュームアップで気分も上がる一品です♪

使用商品　フォーくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状で必要な分だけスープや熱湯を注ぎ、約3分30秒で出来上がり。お米のめんなので、様々な料理でお楽しみいただけます。

材料　1人前

フォーくるくるボール：1個
アボカド：1/2個
ポテトフレーク：大さじ1
牛乳：150cc
コンソメ顆粒：小さじ1/2
塩：少量
レモン果汁：少量
■トッピング
フライドオニオン：適量
粗びき黒こしょう：適量

作り方

(1)
今回使用する食材です。アボカドは種を取り出し 細かく刻み、レモン汁を少量かけて練り合わせておく。
(2)

(3)
耐熱用のマグカップ（250ml～）に牛乳・フォーを入れてラップをし、電子レンジで加熱する【500W：1分30秒】。

(4)
刻んだアボカド・ポテトフレーク・コンソメ顆粒・塩を入れてよく混ぜる。ラップをして電子レンジで加熱する【500W：1分】。

(5)
よくかき混ぜ、粗びきこしょう・フライドオニオンをかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.