

電子レンジで手軽ライスペーパーチップスとサラミワカモレ



調理時間：15分

260kcal

塩分：0.7g

ライスペーパーチップスとサラミワカモレのレシピをご紹介します♪
カラフルなチップスで食卓がパツと華やぎます！

ワカモレはメキシコの朝食の定番メニューで、アボカドをベースにしたディップやソースのことです。
サラミを加えることで食感や味のアクセントとなり、食べ応えのあるワカモレになります。

使用商品

ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 2人前

ケンミン ライスペーパー：2枚
GRAN TOKACHI 大人の味わいサラミ：4本
コーンポタージュ：大さじ1
トマトジュース：大さじ1
ミニトマト：2個
たまねぎ：1/8個

アボカド：1個
レモン汁：小さじ2
塩：1つまみ
パクチー：適量

作り方

- (1) 耐熱皿にクッキングシートを敷き、ライスペーパーをのせ、コーンポタージュとトマトジュースをそれぞれ1枚ずつにスプーンで塗り広げる。
- (2) 1枚ずつ600Wの電子レンジで を1分加熱し、ひっくり返して再度1分加熱する。
(お使いの電子レンジによって加熱時間は変わるので、パリッとするまで を繰り返してください。)
- (3) のチップスの粗熱が取れたら手で食べやすい大きさに割る。
- (4) 大人の味わいサラミとミニトマトは5mm角に切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
- (5) アボカドは半分に切って種を取り除き、スプーンで皮から実をはずし、ボウルに入れてフォークで粗く潰す。
- (6) に 、レモン汁、塩を加えて混ぜ合わせる。
- (7) 器に のチップスと のワカモレを盛り付け、お好みでパクチーのみじん切りをふる。