

Guacamole ワカモーレ



材料(2~3人分)

アボカド	1個	レモン(あればライム)1/2 個
玉ねぎ	1/4個	青唐辛子 1本
トマト	1個	塩 少々
コリアンダー	1束	トルティーヤチップス



作り方

- 1 玉ねぎ、トマト、コリアンダー、青唐辛子をみじん切りにする。
トマトは種とその周りの部分を取り除く。
(水っぽくなったり酸化したりするのを防ぐため)
- 2 アボカドを容器に移し、フォークの背を使って荒くつぶす。
完全につぶさないのがおすすめです。アボカドの種は捨て
ないで取っておきます。
- 3 すべての材料を混ぜ合わせる。
- 4 レモン汁と塩をひとつまみ加えて混ぜる。
お好みで量を加減してください。
- 5 できあがり!!!
トルティーヤチップスと一緒に召し上がってください。



※料理を出すまで、取っておいたアボカドの種を乗せておくと
変色防止になります。トルティーヤチップスは市販のものでも、
余ったトルティーヤを6等分にカットして揚げたものでも構いません。