



ハッピーレシビ辞典

春
はる

甘海老、アボガドのチリソースがけ

せとうち児島ホテルおすすめ
かんたんレシビ

- 1 アボガドはサイコロ状、甘海老はムキ身にする。
- 2 うどは厚めに皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- 3 グレープフルーツは身だけに、マイクロトマトも身だけにする。
- 4 春巻の皮は油で揚げておく。
- 5 これらをボールでさっくり混ぜ、チリソースをかけ味をなじませて、春巻の皮をくだいてパラパラと上からかける。

材料(4人分)

甘海老	30尾
アボガド(大)	1コ
マイクロトマト	1パック
うど	1/5本
グレープフルーツ	1コ
春巻の皮	少々
市販のスイートチリソース	大さじ2
水菜	2株
菜の花	少々
油	適量