

## ◎ イチゴとブルーベリーのマリネ & 鶏ササミとリンゴのアボカド和え◎

2020年3月のレシピ①  
レシピ提供：ばん くみこ先生

### ■材料（作りやすい分量）

#### 【イチゴとブルーベリーのマリネ】

いちご 10個  
ブルーベリー 1/2カップ

バルサミコ酢 大さじ1  
ハチミツ 大さじ1  
オリーブオイル 小さじ2

ミント 適量

#### 【鶏ササミとリンゴのアボカド和え】

アボカド 1/2個  
鶏ササミ 2本  
リンゴ 1/4個

マヨネーズ 大さじ1  
レモン汁 小さじ2  
粒マスタード 小さじ2  
ハチミツ 小さじ2  
塩・コショウ 適量



### ■イチゴとブルーベリーのマリネ

1 イチゴはヘタを取って1/2にカットする。

2 マリネ液を混ぜ合わせ、イチゴとブルーベリーを入れて和える。器に盛り付け、仕上げにミントを飾る。

### ■鶏ササミとリンゴのアボカド和え

1 鍋に水500ccと塩（小さじ1）を入れて火にかけ、沸騰したらササミを入れ、再沸騰して1分したら火を止め、蓋をして10分放置する。

2 リンゴはいちょう切りにして、レモン水や塩水で色止めしておく。

3 アボカドを半分に切り種を取り出し、スプーンで果肉をすくい出してボウルに入れつぶす。マヨネーズ・レモン汁・粒マスタード・ハチミツを加えて混ぜ、塩・胡椒で味をととのえる。

4 ササミを鍋から取り出し手でほぐす。3のボウルにササミとリンゴを入れ和える。

### <コメント>

フルーツを使った簡単レシピです。「イチゴとブルーベリーのマリネ」は箸休めにもおすすめです。「鶏ササミとリンゴのアボカド和え」は、クラッカーやパンにのせても美味しいですよ。簡単なレシピですが、調理のポイントは、ササミは茹ですぎるとパサつくので余熱で火を通します。

### \*ここがポイント<VISION GLASS>\*

今回盛り付けているグラスは、VISION GLASSを使っています。

ネットでも購入できますが、昨年末オープンした友人のお店でも扱っています。

お店の紹介も一緒にさせていただきます。

ハハキギ 世田谷区等々力5-5-9 尾山台より徒歩1分

[instagram.com/hahakigi.punto](https://www.instagram.com/hahakigi.punto)

不定休なのでオープン日はInstagramを確認してください。