

# ◎ アボカドとささみのディップ ◎

2025年6月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料（2人分）

アボカド（大）	1個（正味200g）
鶏ささみ	2本（正味100g）
Aレモン汁	大さじ1
Aすりごま	大さじ2
A塩	小さじ1/3～1/2
Aにんにく（すりおろし）	小さじ1/3
チリペッパー	適量
パクチー	お好みで
トルティーヤチップス	適量



## ■コメント■

アボカドは大好きで、よくコストコに行って大玉のアボカドを購入します。スライスしてサラダで食べることが多いのですが、今回はワカモレ風に調理しました。

パクチーが嫌いであれば、パクチーのざく切りを1～2本入れるとアクセントになります。ささみは茹ですぎるとパサつくので、余熱で火を通してください。アボカドは熟し具合の見極めが大切です。皮が黒くなり握ると少し柔らかく弾力があり、ヘタがぼろっと取れると食べごろです。アボカドをりんごやバナナと一緒に置いておくとエチレンガスの影響で追熟が早まります。

1

鍋に水・酒・塩（少々）入れて火にかける。沸騰したら弱火にしてささみを入れて弱火3分茹でたら火を止め、蓋をして10～15分おく。

2

アボカドは縦半分に切り、種を取り除き果肉をくりぬいたらボウルに入れてマッシュして滑らかにし、Aを加えてまぜあわせる。（塩味は調整してください）

3

ささみを鍋から取り出し、手でほぐして2に入れて軽く混ぜ合わせる。

4

器に盛りつけ、チリペッパーをかける。トルティーヤチップスを添える。お好みでみじん切りにしたパクチーを入れても良い。

