

## かにとアボカドの前菜

【171kcal/1人当り】

調理時間  
10分



これからの季節にぴったりな、贅沢な前菜。  
ポケットにのせて、ディップとして食べるのもおすすめです。

東信水産お魚かんたんレシピ

### 材料 (2人分)

かに足むき身	80g
アボカド	1個
クリームチーズ	15g
レモン汁	小さじ1
A 塩・こしょう	少々



### 作り方

1. クリームチーズは室温に戻す(もしくはラップで包んで電子レンジで5分ほど加熱する)。
2. かに足むき身は半分に切って手で粗くほぐす。
3. アボカドは半分に切って種を取り除き、スプーンで中身を取り出し、フォークでつぶす。クリームチーズ、A、②の半量とともに混ぜ合わせ容器に入れる。
4. 残ったかに足を上にのせる。



## かにとアボカドの前菜

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

