

# タケノコとアボカドのバケット



## 材 料 (バケット約 15cm 分)

タケノコ(水煮)	…	1/2 本(約 100g)
アボカド	……	1 個
明太子	……	1 腹
マヨネーズ	……	大さじ 3
バケット(フランスパン)	……	約 15cm
オリーブオイル	……	大さじ 1
とろけるチーズ	……	3 枚
パセリや三つ葉	……	お好み

## 作 り 方

- 1) タケノコを 5 mm 角に切り、サッと湯がく。アボカドは皮を剥いて種を取り、5 mm 角に切る。
- 2) 皮から中身を取り出した明太子とマヨネーズ、①のアボカドをボウルに入れて和える。(明太子を皮付きのままラップで包み、ラップの端を切ってしぼり出すようにすると簡単に中身だけを取り出せます)
- 3) バケットの中身をくり抜いて器のようにし、オリーブオイルを全体に回しかける。
- 4) ①のタケノコと③で取り出したバケットの中身を②のボウルに入れて和え、③で作ったバケットの器に詰める。
- 5) チーズをのせてオーブントースターで焼き、焼き色が付いたら取り出し、お好みで上にパセリや三つ葉をのせたらできあがり。

ワンポイント!

おもてなし料理にもぴったり♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

