

味変でもっとおいしく!

3種のディップソースで楽しむフライドポテト



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

アボカドは色が変わりやすいので、食べる直前に作るのがおすすめです。チーズディップはバジルの代わりにパセリやディルで作ってもおいしいです。

材料(2~4人分)

細切りポテト(冷凍)

.....200g~

【アボカドディップ】

アボカド.....1個

ツナ缶.....1缶

マヨネーズ.....大さじ1

レモン汁.....小さじ2

醤油.....小さじ1

おろしにんにく.....少々

ブラックペッパー.....少々

【チーズディップ】

クリームチーズ.....30g

マヨネーズ.....大さじ2

おろしにんにく.....小さじ1/2

ブラックペッパー.....少々

バジル(乾燥).....少々

【スパイシーケチャップ】

ケチャップ.....大さじ2

カレー粉.....小さじ1/4

1 フライパンの底から1cmぐらいの高さまで油(分量外)を入れて熱し、細切りポテトを揚げる。

2 ディップソースを作る。

【アボカドディップ】

アボカドは種を取り、スプーンで中身を取り出す。
ツナ缶は汁気を切る。残りの材料を加えて、アボカドを潰しながらよく混ぜる。

【チーズディップ】

クリームチーズが滑らかになるまでよく混ぜる。
残りの材料を加えてよく混ぜる。

【スパイシーケチャップ】

よく混ぜる。

3 器に**1**を盛り、**2**のディップソースを添える。