

10 | 3種のえごまディップ

材料 (作りやすい分量)

■ えごま入りワカモレ

・えごまの実 [※] ……大さじ1/2	・にんにく……………1/2片
・えごま油……………大さじ2	・レモン(ライム)…1/2個
・アボカド……………1個	・パクチー……………適宜
・紫玉ねぎ……………1/2個	・塩コショウ……………適宜

■ えごまとツナ

・えごまの実 [※] ……大さじ1	・クリームチーズ…100g
・えごま油……………大さじ2	・塩コショウ……………適宜
・ツナ水煮缶……1缶(70g)	

■ えごまとハム

・えごまの実 [※] ……小さじ1	・生クリーム……………100g
・えごま油……………大さじ1	・コショウ……………適宜
・ハム……………100g	



■ えごま入りワカモレ

1. アボカドの中身をボウルに出し、フォークで潰します。

*種を一緒に入れておくと変色しにくいです。

2. 1にえごまの実、えごま油、紫玉ねぎとにんにくのみじん切り、レモンの絞り汁、ざく切りのパクチーを加え混ぜます。

*パクチーの代わりにえごまの葉でもよいです。

3. 塩コショウで味を整えます。

■ えごまとツナ

1. ボウルにクリームチーズを入れ、ツナ、えごまの実、えごま油を加え混ぜます。

*ディル、パクチー、バジルを加えても◎。

■ えごまとハム

1. ハムを小さくみじん切りします。

2. ボウルに1、生クリーム、えごまの実を加え、泡立て器でクリーム状になるように混ぜます。

3. 2にえごま油を加えて混ぜます。

*乳脂肪の高いものを使うと早くクリーム状になります。