



～種がおいしいおつまみに～

アボカドの種で簡単パリパリせんべい



材 料

- ・アボカドの種
- ・ごま油
- ・アジシオ



POINT

アボカドを食べた後の種で、おいしいおつまみができます。子供のおやつにもなりますよ。

作 り 方

- 1 アボカドの種を薄くスライスします(簡単に包丁で切れます)。
- 2 フライパンにごま油をしき、スライスした種を焼いて、アジシオを軽く振ったら出来上がり。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの(食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。