



レーズンとアボガドのラップサンド

材料

アボガド	1/2コ
マヨネーズ	30g
ツナ	30g
わさび	10g
マヨネーズ	10g
カリフォルニア・レーズン	50g
サニーレタス	1枚
スモークチキン (もも)	80g
白ワインビネガー	大さじ1
ニンジン	20g
塩	適量

作り方

1. アボガド、マヨネーズ、ツナを合わせたものをクレープ全体に塗る。
2. わさび、マヨネーズ、レーズンを和えたものを1におく。
3. サニーレタスをひく。
4. 白ワインビネガーでマリネしたスモークチキンをおく。
5. ニンジンをせん切りして、塩をふり水気をきったものをおく。
6. これらを巻いていく。

<関連レシピ>

[胚芽のクレープ](#)