

【ケイジャンミックスソルトのこと】

アディナブレンドのケイジャンミックスソルトには《チリ・ガーリック・パプリカパウダー・スモークパプリカ・ブラックペッパー・ホワイトペッパー・オレガノ・タイム・オニオン(エシャロット)》の9種のハーブ&スパイスを配合しています。「ちょっと、アクセントが欲しいなあ〜！」という時に大活躍してくれること請け合い。活用守備範囲が広いので万能使いOK。ちよつとかけるだけで、スパイシーでピリ辛テイストに早変わり！！

* ただし、使用する前には、均一混ぜるように必ず袋ごと振ってからお使いください。



～食べ方～

- 1、オリーブオイルと混ぜ合わせて、パンにつけて！
- 2、ピザやパスタ、ポップコーンにふりかけて！
- 3、オーブン焼き野菜のお供に！
- 4、サラダやローストポテトにまぶして！

【ケイジャンスパイシー舞茸】

材料（2人分）

- 舞茸 …… 120g
E x v オリーブオイル …… 大さじ1
ケイジャンスパイシーソルト …… 小さじ1/2 ~ 1

作り方

- 1、中火でオイルを熱したフライパンで舞茸を炒める。
- 2、舞茸から出てくる水分を飛ばしたら、火を止めて、ケイジャンを全体に絡めてできあがり。

* アディナのワンポイント

舞茸をマッシュルームに代用してもOK！キノコからの水分を引き出した後に、スパイスするのがコツ！



【オーブン焼きケイジャンスパイシーポテト】

材料（2人分）

皮むきポテト …… 500g（少し太めのスティック状）

Exvオリーブオイル …… 大さじ3ぐらい

ケイジャンミックスソルト …… 大さじ1ぐらい



つくりかた

- 1 ポウルのなかにポテトを入れ、オイル、そしてケイジャンミックスソルトで全体を和える。
- 2 オーブンシートを敷いた天板に重ならないようにポテトを並べる。
- 3 190℃の予熱したオーブンで20～25分でできあがり♪

* アディナのワンポイント

ピリッとスパイシーなケイジャンポテト！電気オーブンなら、+10℃ほど上げて焼いてください。夏バテして疲れ気味時のオトナのおつまみ。カボチャ、人参、菊芋などの根菜にも代用可！

【ケイジャンスパイシーアボガド】

材料（2人分）

アボガド . . . 1個

E x v オリーブオイル . . . 大さじ1

ケイジャンソルト . . . 小さじ1/2 ~ 1

細ネギ . . . 大さじ1 ~ 2（小口切り）

作り方

- 1、種を取り除き、スプーンですくったアボガドとオイル、レモン汁をフォークの背で潰す。そこに、ケイジャンを加えてよく混ぜ合わせる。
- 2、ネギを加えて、さらに和えてできあがり。



♫アディナのワンポイント：サイコロカットのフレッシュトマトも入れるとより美味しさ引き立ちます！

ケイジャンのさじ加減は、お好みで！

【スパイシーケイジャンマヨ】

材料

マヨネーズ・・・50g

ケイジャン・・・小さじ1(3g)

つくり方

1、両者を混ぜるのみ、以上。

📖アディナのワンポイント

❶今回使用したマヨネーズは、エッグフリー。食べる直前に混ぜてください。取り置きはできません！

❷生野菜、温野菜、ポテトサラダ、アスパラソテーなどに合わせても、美味しいよ～！

