

# 必ず売れる 冷凍アボカド活用術



ASC's Kitchen

# サラダ

## Salad



### アボカドのチョレギサラダ

韓国風チョレギサラダにアボカドをのせます。  
ゴマ油の風味が、アボカドを引き立てます。

簡単



簡単

### アボカドミックスサラダ

生ハムとアボカドのコンビネーションが美味しいミックスサラダです。  
ドレッシングはお好みでお選びください。



### アボカドとお豆腐のサラダゆず胡椒和え

木綿豆腐とアボカドをゆず胡椒ドレッシングで和えた、和風サラダです。  
ゆず胡椒の風味が新しい美味しさです。

### アボカドと相性の良いドレッシング

- \*醤油ベースドレッシング
- \*シーザードレッシング
- \*ゆず胡椒ドレッシング
- \*サウザンアイランドドレッシング
- \*オニオンドレッシング
- \*胡麻ドレッシング
- \*オリーブオイル+バルサミコ酢



# おつまみ

## Appetizer



### アボカドとエビのタルタル

エビとアボカドをタルタルソースであえました。  
どなたにも好まれる定番おつまみです。



### サーモンとアボカドのタルタル

絶品おつまみです。そのままでも、クラッカー  
に乗せても美味しく召し上がれます。



### 焼き鳥のアボカドわさび添え

焼き鳥にアボカドわさびを乗せてお召し上がり  
ください。  
わさびの風味とアボカドで贅沢な焼き鳥に変身。  
タレ味でもとっても美味しく召し上がれます。

簡単



### アボカドディップ

フライドポテトやチップスに、アボカドのディップ!!  
サラダ感覚で召し上がれます。

## スープ Soup



### アボカドポタージュスープ

アボカドのクリーミーなスープです。  
なめらかな舌触りは、どなたにも召し上がって頂けます。



### アボカドのコンソメスープ

やさしい味に仕上がった具たくさんの  
野菜スープです。  
鷹の爪を入れて「メキシコ風」に。

簡単

## ドリア、グラタン Doria, Gratin

*Doria Gratin*



### アボカドドリア

真ん中に卵を入れた栄養満点のドリアです。  
アボカドと卵を絡めてお召し上がりください。

簡単



### アボカドグラタン

ホワイトソース、サーモン、アボカドの組み  
合わせは抜群です。

簡単

# ハンバーグ Hamburger



## ハンバーグのアボカドわさびソース添え

アボカドわさびと照り焼きソースを組み合わせたソースです。  
アボカドわさびのピリッとした風味で、大人の為のハンバーグです。  
さっぱりと召し上がれます。



## アボカドインハンバーグ

ハンバーグの中にアボカドダイスを  
入れて焼き上げました。  
どんなソースにも合い、見た目も楽しい  
ハンバーグです。



## アボカドハンバーグ

ハンバーグの上に乗ったアボカドを崩しながら一緒に  
召し上がってください。  
肉汁とアボカドのハーモニーが美味しい一品です。



## アボカドコロッケとハンバーグのミックスグリル

クリーミーなアボカドコロッケとハンバーグは、がっつり  
食べたい方に。  
ボリュームたっぷりの一品です。

# ステーキ

## Steak



ステーキのアボカドわさびソース添え  
アボカドわさびのソースで食べるさっぱりステーキです。



アボカドたっぷりのせステーキ  
アボカドスライスまたは、アボカドハーフをのせた、ボリュームたっぷりのステーキです。  
アボカドとステーキを一緒に合わせて召し上がってください。



アボカドソースのチキングリル  
アボカドと甘めのソースを絡めたチキンステーキです。  
どなたにも召し上がって頂ける味です。

# 和食

Japanese



## アボカド入りとんかつ

アボカドを薄切り肉で巻いたとんかつです。  
クリーミーなとんかつは女性に人気抜群です。



## アボカドまぐろ丼

まぐろ丼にアボカドをのせました。  
鮮やかな色味に食欲が増します。

簡単



## アボカドのかき揚げ

アボカドとコーンのかき揚げはほんのり甘め。  
麺類と合わせて召し上がってください。



## アボカドおにぎり

鮭とアボカドわさびを合わせ、おにぎりの  
具材にしました。  
ピリッとした味わいが美味しいです。

# 軽食

Light Meal



## アボカドとたっぷりチーズのピザ

たっぷりチーズとアボカドは、美味しさ満載の組み合わせです。

簡単



## アボカドのドライカレー

アボカド、カレー、コーンは鮮やかな組み合わせ。簡単に食べられて栄養抜群です。また、アボカドはカレーとの相性も非常に良いです。

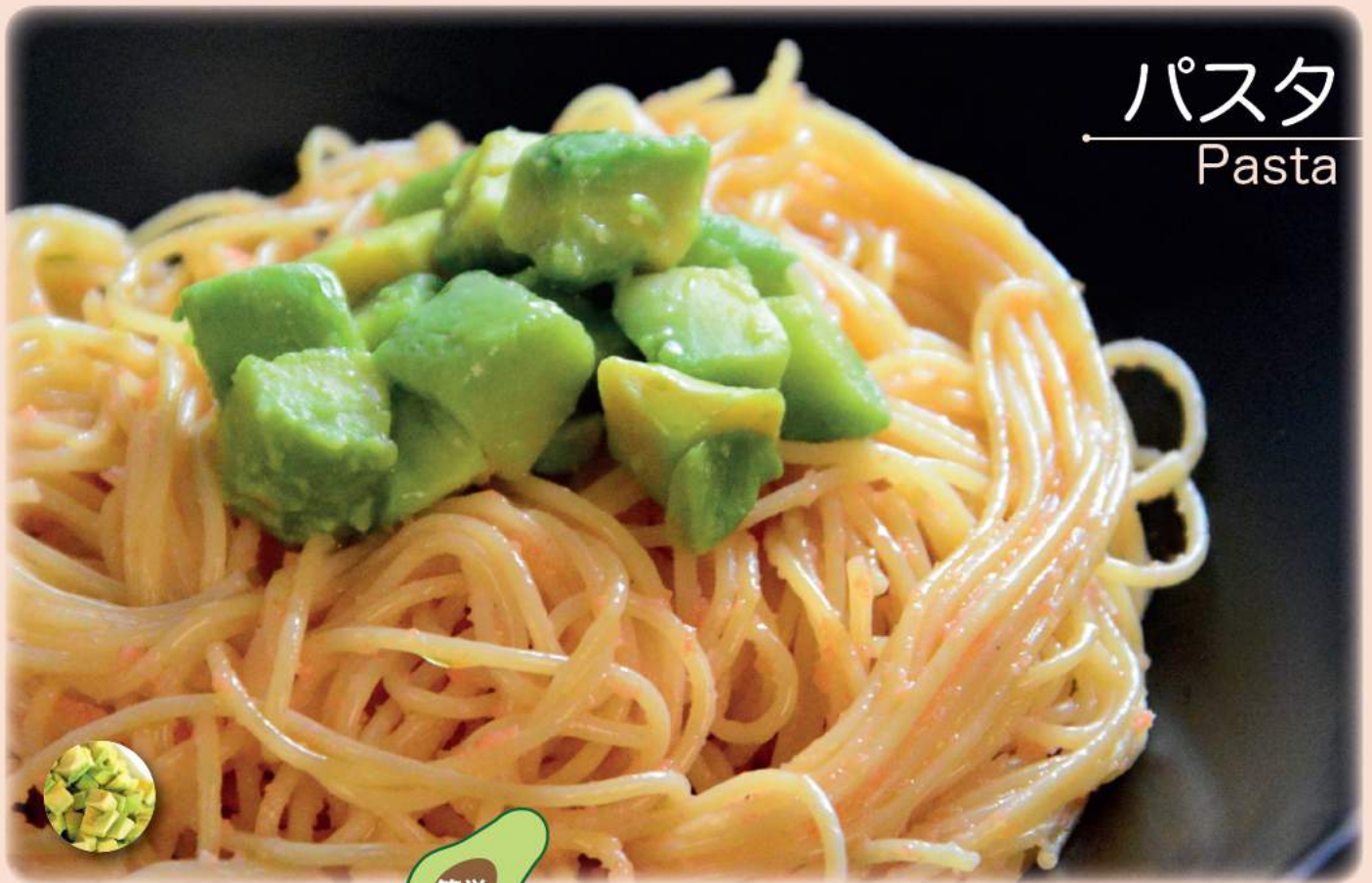
簡単



## アボカドタコス

プルコギとアボカドのコラボレーション。醤油ベース味のプルコギとアボカドは絶品です。

# パスタ Pasta



簡単

## アボカド明太子パスタ

見た目もかわいいピンクとグリーンのパスタ。  
アボカドを絡めて召し上がってください。



## アボカドときのこの和風パスタ

さっぱりした味のきのこパスタにアボカドを  
プラスしました。和風にもAVOCADO!!  
是非お試しください。



## アボカドのトマトソースパスタ

トマトソースの酸味とクリーミーなアボカドの  
美味しいパスタ。  
まさにパスタの王道です。



## アボカドのカルボナーラ

人気のカルボナーラにアボカドをトッピングしました。  
クリーミーさ倍増のパスタです。

# サンドイッチ

Sandwich



簡単

## アボカドコンビネーションサンド

ボリュームたっぷりの具材と、たっぷりのアボカド。  
男性でも満足できる、贅沢なサンドです。



簡単

## アボカドホットドッグ

シンプルなホットドッグにアボカドをトッピングしました。  
ボリューム感が増します。



簡単

## アボカド ハンバーガー

大人気のアボカドバーガーです。  
たっぷりアボカドを召し上がりたい方に。

## スイーツ Sweets



### アボカドアイス

アボカドとマンゴーで作ったアイスです。  
意外な美味しさです。



### アボカドのクリームブリュレ

アボカドとカスタードクリームは、  
濃厚な味わいです。



### アボカド スムージー

パイナップル、アボカド、牛乳を合わせた  
グリーンスムージーです。  
ソフトクリームのような、なめらかさと  
味わいです。

簡単

# IQF | 冷凍 アボカド FROZEN AVOCADO



## アボカドダイス AVOCADO DICES

アボカドの皮と種を取り15mmのダイスカットにしました。冷凍品ですので、使用する分だけ取り出せ、ロスなくお使い頂けます。

**解凍方法 25g (10粒程度)**

レンジアップ : 皿に広げ30秒程度(600W)  
自然解凍 : 30分

\* 粒感を残して和える場合は、半解凍で行ってください。  
\* レンジアップの場合は、早めにレンジを止め余熱で解凍をしていただいた方が、失敗無くできます。



## アボカドハーフ AVOCADO HALVES

アボカドの皮と種を取り、ハーフカットにしました。目的に応じて色々なカットが出来ます。

**解凍方法 1個**

レンジアップ : 1分程度(600W)  
自然解凍 : 1時間10分

\* ハーフをスライスする場合は、半解凍で調理をした方がきれいにできます。  
\* カットした断面は、変色が早いのでお気をつけ下さい。



## アボカドスライス AVOCADO SLICES

アボカドの皮と種をとり、櫛形にスライスしました。冷凍品ですので、使用する分だけ取り出せ、ロスなくお使い頂けます。

**解凍方法 2枚(15g程度)**

レンジアップ : 皿に広げ20秒程度(600W)  
自然解凍 : 30分

\* レンジアップの場合は、早めにレンジを止め余熱で解凍をしていただいた方が、失敗無くできます。



## アボカドわさびペースト AVOCADO WASABI PASTE

アボカドと本わさび・荳わさびを合わせた、本格的なペーストです。わさびの風味とアボカドのクリーミーな風味が、抜群の相性です。和食、洋食を問わず便利にお使いになれる一品です。

**解凍方法 50g**

流水解凍 : 10分  
自然解凍 : 30分



## アボカド・ピューレ AVOCADO PUREE

アボカドをすり潰してピューレにしました。何も加えていませんので、アボカド本来の味をお楽しみ頂けます。

\* 製造工程上、まれに種の一部が混入されている場合がございます。

**解凍方法 50g**

流水解凍 : 10分  
自然解凍 : 30分

※アボカドコロケ・アボカドフライは営業担当までお問い合わせをお願い致します。



お問い合わせ  
株式会社アスク  
ASC Co., Ltd.

[www.asc.co.jp](http://www.asc.co.jp)

本社  
〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町1-8-3  
神田91ビルディング 5階  
TEL: 03-5244-4660 FAX: 03-5244-4670

西日本営業本部  
〒540-0026 大阪府大阪市中央区内本町1-2-13  
谷四ばんらいビル9階  
TEL: 06-6940-0750 FAX: 06-6940-0751

九州支社  
〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名2-12-15  
赤坂セブンビル7階  
TEL: 092-406-9490 FAX: 092-406-9495

監修 株式会社プロジャパン  
東京都港区六本木7-10-2  
TEL: 03-3470-0250