

海鮮とアボカドのサラダ仕立て



《栄養量：1人前》

エネルギー：83kcal
たんぱく質：4.1g
脂質：4.8g
炭水化物：4.7g
食塩相当量：0.4g

材料（4人分）

エビ・・・・・・・・・・40g
イカ・・・・・・・・・・40g
アボカド・・・・・・・・1/2個
きゅうり・・・・・・・・20g
ミニトマト・・・・・・・・6個
きざみのり（天盛り）・・適量
レタス・・・・・・・・・・1枚

【ソース】

アボカド・・・・・・・・50g（1/2個）
ヨーグルト・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
濃口しょうゆ・・・・・小さじ1/2
わさび・・・・・・・・・・お好みで
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① 解凍したエビとイカをボイルする。
- ② アボカドとキュウリを1.5cm角切りにし、ミニトマトは1/2に切る。
- ③ ソース用のアボカドをマッシュし、調味料を加えて混ぜる。
- ④ 具材とソースを混ぜ合わせる。

マヨネーズを使用せず、
良質な脂質を含むアボカドで
ソースを作っています。

