



No.4

海老アボカドサラダ ✨ ✨

- トマトの盛り付けも全体の見た目もとてもきれい
- 海老とアボカドの組み合わせが最高



海老アボカドサラダ

【栄養量（1人あたり）】

エネルギー：180kcal

蛋白質：9.4g 脂質：15g 塩分：0.6g

【材料】（2人分）

アボガド：1/2個

むき海老：80g

玉葱（スライス）：20g

トマト：1/2個

アーモンドスライス：4g（お好みで）

レモン果汁：4cc



★

マヨネーズ：20cc

塩、こしょう：少々

薄口しょうゆ：2cc



【作り方】

- ① アーモンドは加熱して焼き色を付ける
- ② むき海老は茹でて、さいの目に切る
- ③ 玉葱はスライスし、軽く塩でもみ、辛みを抜く
- ④ アボガドは半分に切り、皮をむき、さいの目に切り、レモン果汁を混ぜておく
- ⑤ ②③④をボールに入れ、★で味を調える
- ⑥ 皿に半月のトマトのスライスを丸く並べ、中央にスプーンで楕円形にしたサラダをのせる。
- ⑦ 仕上げにアーモンドスライスを飾る

