

「アボカドとひじきのサラダ」



【材料(4人分)】

- ・ アボカド1/2個
- ・ たまねぎ1/2個
- ・ ひじき(乾)10g

A (酢大さじ2、砂糖大さじ1)

B (マヨネーズ大さじ1、プレーンヨーグルト大さじ1強、塩小さじ1/2、こしょう少々)

【作り方】

1. ひじき(乾)は水で戻し、さっとゆでて水気をきる。
2. たまねぎはうす切りにし、Aの調味料とあえる。
3. アボカドは皮と種を取り、1cm角に切る。
4. Bの調味料を合わせておく。
5. 1、2(汁は捨てる)、3、4を混ぜる。

・ヨーグルトソースで野菜を食べやすくしました。

・アボカドは軟らかいものを使用すると良いです。

