

ひじきとアボカドのサラダ ～ ゆずこしょうドレッシングがくせになる ～



1人分 66kcal たんぱく質 1.9g
脂質 4.9g 塩分 0.6g

材 料（4人分）

芽ひじき(乾燥)	12g	A	オリーブ油	小さじ1(4g)
アスパラガス	120g		しょうゆ	小さじ1と1/2(9g)
アボカド	80g		酢	大さじ1(15g)
トマト	120g		ゆずこしょう	小さじ1/3(2g)

作り方

1. 芽ひじきは水をとりかえながら洗い、柔らかく戻し、たっぷりの熱湯でサッとゆで、ざるにとり、しっかりと水気を切る。
2. アスパラガスは根元から5センチ位の皮をピーラーでむき、ゆでて、2～3センチの斜め切りにし、トマトは2～3センチの一口大に切る。
アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて2センチ角に切る。
3. ボウルにAの調味料を合わせる。
4. ③に、①と②を入れ、混ぜ合わせる。