

梨とアボカドのサラダ ～梨の甘みとみずみずしさがレモンドレッシングにマッチ！～



材 料（2人分）

梨	150g（中1/2個）
アボカド	100g（中1/2個）
玉ねぎ	30g
生鮭（刺身用）	40g
くるみ	6g
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
黒こしょう（粗びき）	少量

作り方

- 1 梨は皮をむき、一口大に切る。
アボカドは半分に切って種をとり、皮をむいて1.5センチの角切り、玉ねぎは薄切りにする。
鮭は、1センチの角切り。くるみは、粗く刻む。
- 2 ボウルに調味料を入れて混ぜ、①を加えてさっくりと合わせる。
- 3 冷蔵庫で冷やし、盛り付ける。