オクラとトマトとアボカドの美肌サラダ　～簡単ドレッシングで野菜のおいしさが引き立ちます～

材　料（２人分）

オクラ	４本（４０ｇ）
トマト	中１/２個（１００ｇ）
アボカド	１/２個（１００ｇ）
白ワインビネガー※	小さじ１
塩	ふたつまみ
オリーブ油	小さじ１

※お好みの酢でも代用可

作り方

① オクラは塩（分量外）をふって板ずりし、熱湯でサッとゆで、水気をきり、乱切りにする。

② トマトは 1.5 センチ角に切る。
アボカドは皮と種を除いて 1.5 センチ角に切る。

③ ボウルに白ワインビネガーと塩を入れて混ぜ、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。
① と②を加えて和える。