

アボカドと豆腐のサラダ



【材料】(2 人分)

アボカド	1 個
ブロッコリー	1/2 個
豆腐(木綿)	1/2 丁

【作り方】

- ① アボカドは 2cm 角ぐらいに切る。ブロッコリーは小房に分けて、茹でる。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせて、ラップをせず、電子レンジで 600W 2～3 分加熱する。冷めてから一口大に手でちぎる。
- ③ A を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①②③を入れて、軽く和える。

A

すりごま	大さじ 3
マヨネーズ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2



きゅうり・わかめなどプラスしても
good !