

アボカドと厚揚げのごましょうゆかけ



《材料》 2人分

アボカド 1個
厚揚げ 1枚
レモン 1個

タレの材料

醤油	大さじ1
いりごま(白)	少々
塩	少々
ごま油	小さじ1

《下準備》

- ① 厚揚げは、横1cmの厚さに切る。
- ② レモンは半分に切る。半分は果汁をしぼる。残りの半分は皮をむき、果肉を荒く刻む。
- ③ ②のレモンの果汁・果肉とともにタレの材料を混ぜておく。
- ④ アボカドは縦に切り込みを入れ、2つに分けて種をとる。皮をむいて、約1cmの厚さに切る。

《作り方》

1. ①の厚揚げをオーブントースターかフライパン(油はひかない)でおおよそ8分焼く。(かりっとするまで)
2. 1の厚揚げと④のアボカドを交互に重ねて、③のタレをかけて、できあがり。

アボカド 豆知識

食べるときは、真ん中の種にそって半分に切り種を取り出します。熟したアボカドは手で皮をむくことができるので、皮をむいたら好みのサイズにカットすればOK。なお、半分だけ残す場合は、種付きのままラップで包むとよいでしょう。その際、切り口にレモン汁をかけておくと、酸化による変色をある程度防げます。

『野菜情報サイト 野菜ナビ』