

アボカドボートのコロコロサラダ



【材料】（4人分）

サラダ豆	1パック
コーン缶（小）	1/2缶
ミニトマト	8個
アボカド	2個
《ソースの材料》	
・豆乳	大さじ3
・レモン果汁	小さじ3
・ブラックペッパー	適量
・塩	適量
・わさび（チューブ）	適量

【下準備】

- ① サラダ豆の水気をとる。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ アボカドはくりぬいて、さいの目切りにする。
- ④ 《ソースの材料》を混ぜ合わせておく。

《アボカドのむき方》

- (ア) 縦に種に沿って包丁をぐるりと入れ、両手でひねって2つに割る。
- (イ) 包丁のあごの部分を種に刺し、ひねると種が実から離れる。
- (ウ) 皮と実の間を大きいスプーンでなぞるようにして、皮をむく。

【作り方】

1. ボウルに、①②③と④のソースを入れて和える。
2. くりぬいたアボカドの皮を器にして 1. の材料を盛り付けてできあがり。