

冷凍食材でお手軽レシピ②

冷凍アボカドと
しらすのおろし和え

【材料 4人分】

冷凍アボカド(ダイスカット)	白ごま油	大さじ1
..... 120g	(ごま油でもよい)	
大根 240g(10cm位)	しょう油	小さじ1
しらす 40g	練りわさび(チューブ)	1cm位

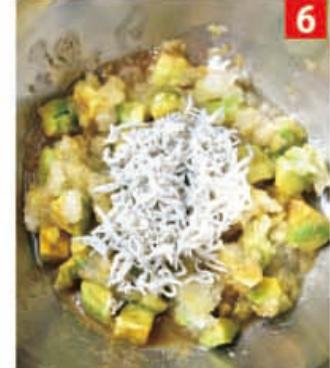
1人分
栄養量・エネルギー 122kcal
・たんぱく質 5.3g
・脂 質 9.4g
・塩 分 0.9g

★ここがポイント
芯が多少凍つたままでも大丈夫です。

③のボウルに解凍したアボカドを入れて和えます。

④に②を加えて全体を混せます。

★ここがポイント
材料はそれぞれ冷やしておいて、食べる直前に和える方が水分が出にくく美味しく仕上ります。



アボカドは使う分量を袋から出し自然解凍しておきます。

大根はすりおろしてザルに入れ、軽く汁気をきつけておきます。

★ここがポイント
白ごま油の方がキレイな色に仕上りますが、ごま油でもOKです。
ボウルに調味料(ごま油・しょう油・練りわさび)をよく混ぜ合わせておきます。

