

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	• 脂 質	9.4g
• たんぱく質	5.3g	• 塩 分	0.9g



★ここがポイント
芯が多少凍っ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を加えて全体を混ぜます。



★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て美味しく仕上がります。

食べる直前に5にしらすを加えて混ぜれば完成です。



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、軽く汁気をきっておきます。



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。
★ここがポイント
白ごま油の方がキレイな色に仕上がりますが、ごま油でもOKです。

