

〈いちご〉

イチゴとアボカドの春サラダ

☆カラフルで春らしいサラダです。イチゴの酸味とアボカドの相性抜群！☆

《1人分のエネルギー量 172 kcal》

◎材料と分量(2 人分)

・イチゴ	/	60g	・マンゴー酢	/	大さじ 1.5
・アボカド	/	1個	・オリーブオイル	/	大さじ 1/2
			・塩	/	少々
			・ブラックペッパー	/	少々

◎作り方

- ① ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜる。
- ② アボカドは1.5cm角位に切って、すぐに①のドレッシングと和える。
- ③ イチゴもアボカドと同じ大きさに切って、一緒に和える。
- ④ くり抜いたアボカドの皮を器にして、③を盛り付ける。

