

いろど はな
彩り華やか!

アボカドの

みそヨーグルトサラダ

りょうり
おもてなしやパーティ料理に
よさそうね～



つく かた 作り方

① エビは塩ゆでし、からをむいて切り分ける。
なが かわ かくぎ
長いものは皮をむいて1cmくらいの角切り、き
ゆうりは5mm角に切る。えだまめは塩ゆで
してさやから取り出す。

② アボカドは皮ごと縦半分に切り、種を除く。
すこ かにく のこ ぬ
少し果肉を残すようにスプーンでくり抜いて
ボウルに入れ、レモン汁を加えてフォークな
どでペースト状にし、みそ、ヨーグルト、マ
ヨネーズ、にんにくを加えて味を調える。

③ 紫玉ねぎ、①の長いも、きゅうりを、②のア
ボカドクリームで和え、くり抜いたアボカド
の皮に盛り付け、エビと枝豆を散らし、
紫玉ねぎ (分量外) をあしらう。

ざいりょう ふたりぶん 材料 <二人分>

<みそヨーグルトソース>
米みそ 大さじ1
無糖ヨーグルト 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
にんにく(すりおろし)少々
レモン汁 小さじ1/2

アボカド 1こ
エビ 2尾
長いも 60g
枝豆 10こ
紫玉ねぎ 大さじ1
(みじん切り)