



にんにくやスパイスを効かせた、
食べ応え満点のサラダ

アボカドとトマトのスタミナサラダ

材料(4人分)

アボカド…130g
トマト…170g
アスパラガス…70g
玉ねぎ…100g
オリーブ油…7g(小さじ2)
酢…20g(大さじ1・1/3)
粒マスタード…4g
A 砂糖…3g(小さじ1)
塩…2g(小さじ1/3)
にんにく…4g
こしょう…少々

作り方

- 1 アボカド、トマトは2cm角に切る。
- 2 アスパラガスは硬い部分をピーラーでむき、3cm長さに切ってゆでる。
- 3 玉ねぎは薄くスライスする。水にさらして辛みを取り、水気を切る。
- 4 Aを混ぜてドレッシングを作り、具材と混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー 104kcal たんぱく質 1.9g 脂質 7.9g 炭水化物 8.7g 食塩相当量 0.5g