

「トマトとアボカドのバジルあえ」

◆1人あたりの栄養価

エネルギー量：98kcal

食塩含有量：0.3g

◆材料(4人分)

- ・トマト … 1個
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・アボカド … 1個
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・バジルの葉 … 6枚
- ・塩コショウ … 少々



◆作り方

- ① アボカドは縦に切り込みを入れ、種、皮を取り除く。さらに一口大に切る。トマトはヘタを取り除き、一口大に切る。バジルの葉は香りがよく出るように、ちぎって使う。
- ② ボウルに①を入れ、オリーブオイルとレモン汁を加えて混ぜる。最後に塩コショウを加え、味を調える。
- ③ 皿に盛り付けて完成。



上市町