

野菜たっぷり生活講座～ヒトサラごはん編～

トマトとアボカドの 和風サラダ



高松市食生活改善推進協議会

材料(4人分)

トマト 1個
(約160g)

リーフレタス 4枚
(約40g)

アボカド 1/2個
(約60g)

木綿豆腐
120g

オリーブ油
小さじ1

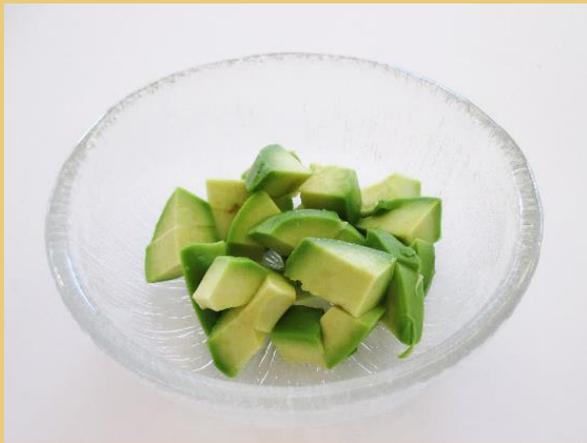
濃口しょうゆ
小さじ1

練りわさび
小さじ1



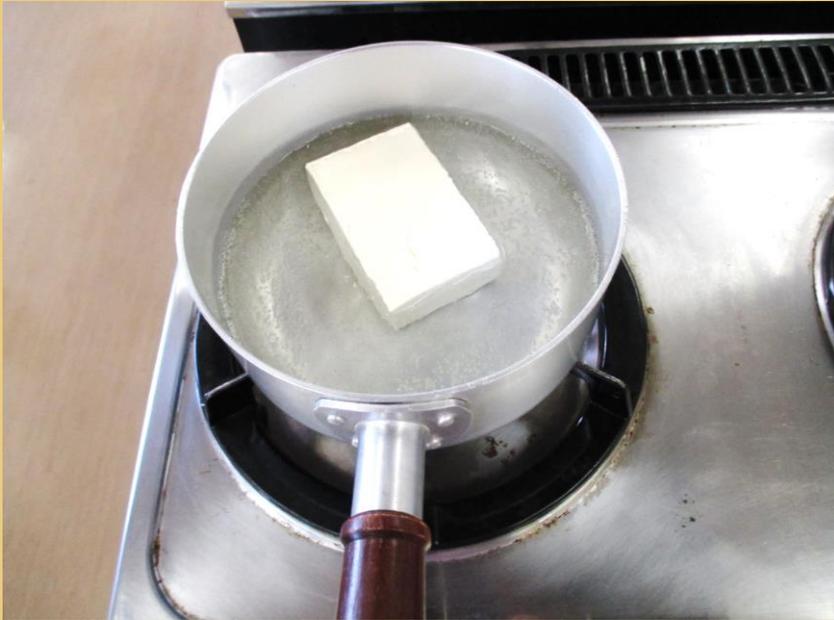
作り方①

ボウルに、オリーブ油、練りわさび、濃口しょうゆを合わせて、わさびドレッシングを作る。



作り方②

トマトは種を除き1cm角に切る。アボカドは1cm角に切り、変色しないようにわさびドレッシングで和えておく。



作り方③

豆腐は、沸騰した鍋で5分程茹でてざるにあけて水切りし、冷めたら1cm角に切る。



作り方④

ボウルにトマトと豆腐を加え、豆腐の形が崩れないようにやさしく和える。

最後に、リーフレタスの上に盛り付ける。



わさびがアクセントとなり、食感も楽しめる一品です。
ぜひ作ってみてください♪