

洋食にも和食にも合う付け合わせ

アボカドの白あえ



1人分322kcal | 塩分1.5g | 時間7分+

材料 (2人分)

木綿豆腐…½丁 (150g)
アボカド…小1個
ミニトマト…6個
ハム…2枚

A { 白すりごま…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1½
しょうゆ…小さじ1½
砂糖…小さじ1

1 豆腐の下ごしらえ

豆腐はペーパータオルで包み、皿などをのせて30分ほどおき、厚みが半分くらいになるまでしっかりと水をきる。(時間外)

2 切る

アボカドは種と皮を除き、1.5cm角に切る。ミニトマトはヘタをとり、横半分に切る。ハムは1cm四方に切る。

3 混ぜる

ボウルに豆腐をくずし入れ、へらなどでよくつぶす。Aを加えて混ぜ合わせ、食べる直前にアボカド、ミニトマト、ハムを加えて混ぜ合わせる。