



アボカドと豆腐の カプレーゼ風

まったりしたなめらかさ～アボカドレシピ③

アボカドと豆腐のカプレーゼ風

材 料 (2人分)

アボカド…………… 1/2個
木綿豆腐…………… 1/2個
トマト…………… 中1.5個
大葉…………… 2枚
レモン汁(アボカド用) …… 適量
黒こしょう…………… 少々
★オリーブオイル …… 大さじ1
★レモン汁 …… 大さじ1
★しょうゆ・砂糖
…………… 各小さじ1
★わさびチューブ …… 1cm
★だしパック(中身) …… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- 1 アボカドは半分に切り、種を取りのぞき皮をむいたら7mmの厚さにスライスし、レモン汁をかけておく。
- 2 木綿豆腐は半分に切り、キッチンペーパーで包んで水切りし、7mmの厚さにスライスする。
- 3 トマトは7mmの厚さにスライスし、大葉は千切りにする。★を混ぜておく。
- 4 トマト・アボカド・豆腐の順に交互に盛りつけて、★と黒こしょうをかけて大葉をのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- アボカドは熟したものより、ハリがありまだ堅い方が扱いやすいです。
- 豆腐はしっかり水切りしてください。木綿豆腐は崩れないのでオススメです。
- ★はお好みの味に調整してください。