

タイトル アボカドトマト



材料	2人分
アボカド	1/2個
トマト	1/2個
酢	大さじ 1

作り方 1

アボカドの皮をむき、一口大に切ってボウルに入れる。すぐに「酢」をふりかけ、あえる。

作り方 2

一口大に切ったトマトと
<A>の材料を[1]のボウルに入れてあえる。

<A>
白だし(10倍濃縮) 小さじ1
にんにく(すりおろし)・・・
小さじ1/4
ごま油 小さじ1/2

タイトル キャロットラペ



材料	2人分
にんじん	1本(150g)
オリーブオイル	大さじ1/2

作り方 1

にんじんを千切りにする

<調味料>

酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
バジル(乾燥)	お好みで

作り方 2

ジッパーつき保存袋やボウルなどに[1]とオリーブオイル、よく混ぜ合わせた<調味料>を入れ、30分ほど漬ける。器に盛り、お好みでバジルを散らす

タイトル わかめときゅうりの酢の物



材料	2人分
きゅうり	1本
わかめ(もどしたもの)	20g
塩	ひとつまみ

作り方 1

きゅうりは薄い輪切りにする。塩をまぶし、しんなりしたら水けを絞る。わかめは食べやすい大きさに切る。

<合わせ酢>

酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ1

作り方 2

ボウルに[1]のきゅうりとわかめを入れ、<合わせ酢>を加え、よくあえて味をなじませる。