

< トマトとアボカドのごまナムル >

<材料> (2人前)

トマト (中) 2個 (200g)

アボカド 1個 (200g)

白すりごま 大さじ2

酢 小さじ1

ごま油 大さじ1 / 2

塩、砂糖 各少々



<作り方> (調理時間 10分)

1. トマトはヘタを切り、小さめの乱切りにする。

アボカドは包丁で種を中心に縦にぐるりと切り目を入れ、両手で左右をずらすようにして2つに分ける。種に包丁の刃のつけ根を刺し、ねじるようにして種を取り除く。

スプーンで皮から果肉を一口大くらいにすくう。

2. ボールに調味料を入れて混ぜる。1を入れて混ぜ合わせる。

ポイント

アボカドは完熟のものをできるだけ選んでください。