

料理名

エビとアボガドのサラダ



1人前

調理時間 約30分間

作り方

1. アメリケーヌソース、マヨネーズを混ぜておく。
2. むきエビは背ワタを取り、アスパラガスとともにあらかじめ下茹でにして、冷ましておく。
3. ミントマトは2分割に切る。アスパラガスも食べやすいサイズに切る。
4. アボガドは皮をむき、適当なサイズに切り分ける。
5. サラダボールに盛り付けエビは上にトッピングして、ドレッシングをかける。

材料

むきエビ	60 g /6尾
レタス	100 g
アボガド	40 g
グリーンアスパラガス	20 g
ミントマト	3個
(ドレッシング)	
アメリケーヌソース	20 g
マヨネーズ	20 g