

# 新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

## カラフルサラダ



「森のバター」と呼ばれるアボカドは、とても栄養価が高くヘルシーな果実です。そして「食べる美容液」とも呼ばれるほど、お肌に良い成分がたっぷり含まれています。爽やかな甘みと酸味がいっぱい詰まったサラダをお楽しみください。

### 材 料（2人分）

1食あたり 約165Kcal

トマト……………1個  
アボカド……………1／2個  
パイナップル………1／4個  
※トマト・アボカド・パイナップルは同量

レモン汁……………少々  
EVオリーブ油………小さじ1  
白ワインビネガー……小さじ2  
塩、こしょう……………適量

### 作り方

- (1)アボカドは真ん中の種に沿って縦半分に切り、種を取り除き、皮をむいてから食べやすい大きさに切る。変色を防ぐためにレモン汁を掛ける。
- (2)トマトとパイナップルは、アボカドと同じくらいの大きさに切る。
- (3)ボウルにEVオリーブ油、白ワインビネガー、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- (4) (3)にアボカド、トマト、パイナップルを加え、軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

#### ★おいしいアボカドの選び方、食べ方

- (1)つやがあり、大きく、プックリしたものを選びましょう。
- (2)皮の色が黒味がかかり、触ったときにやや弾力を感じるころが食べごろです。
- (3)熟したアボカドはポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れましょう(2～3日以内に食べましょう)。