

タンパク質とビタミンがとれる♪
アボカドやっこ♪



エネルギー280kcal 塩分0.5g

【材料】2人分

豆腐・・・1丁

アボカド・・・1個

ミニトマト・・・1パック

Aめんつゆ・・・小さじ2

Aオリーブオイル・・・小さじ2

Aわさび・・・お好みで

のり（刻み）・・・2枚

【作り方】

①アボカドは半分に切って、種を取り除き、中身を取り出してスプーンなどでつぶしておく。

②Aは、よく混ぜ合わせておく。

③お皿に、豆腐、ミニトマトをのせ、つぶしたアボカドを豆腐にのせる。食べる直前にAをかけて完成。