

【ビューティーUP サラダ】

材料

トマト	・・・ 1 個
アボカド	・・・ 1/2 ~ 1 個
絹豆腐	・・・ 70 g×2 丁 (食べ切りサイズ)
(オプション)	
しその葉	・・・ 2 枚
(トッピング)	
炒りゴマ	・・・ 5 g
小ネギ	・・・ 3 g
アジアンサラダドレッシング	・・・ 40 ~ 50 g

つくり方

- 1 トマトとアボカドをサイコロカットする。
- 2 小さじで豆腐をすくいボウルに加える。そして、シソの葉を手でちぎり、やさしく混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに入れて、アジアンサラダドレッシングをかける。
- 4 混ぜ合わせてからは 10 分ほど冷蔵庫で冷まして、お好みでトッピングをかけてお召し上がりください。