

アボカドと海老のヨーグルトサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 178kcal、たんぱく質 8.2g

脂質 12.7g、炭水化物 10.1g

食物繊維 3.9g、食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

アボカド	1個(120g)	◎プレーンヨーグルト	80g(水切り後30g)
レモン汁	小さじ1/2(1.25g)	◎食塩	少々(0.6g)
むきえび	6個(50g)	◎しょうゆ	小さじ1/2(3g)
玉ねぎ	中1/2個(80g)	◎わさび	小さじ1/2(3g)
大葉	2枚(2g)		

作り方

前日:ヨーグルトを冷蔵庫で水切りしておく(ザル&キッチンペーパー、コーヒーのドリッパー&フィルターなどを使うとよい)。

POINT ヨーグルトはしっかり水けを切る(1日水切りをすると元重量の約37.5%になります)

1. 玉ねぎは薄くスライスしてさっと茹で、水けをしっかりしぼる。むきえびは半分に切る(冷凍を使用する場合は茹でて使用。殻付きを使用する場合は塩と酒少々を入れた鍋で茹で、殻をむいてから使用)。大葉は千切りにし、変色しないように水にさらしてから水けをしぼる。

POINT 玉ねぎの水けはしっかりしぼる

2. アボカドは皮をむき種を取り、1.5cm角に切り、すぐにレモン汁と和える。

POINT アボカドは熟しすぎでないものを使用する(ペースト状になってしまうため)

アボカドは変色防止のため切ったらすぐにレモン汁と和える

3. 2と◎を混ぜてから、えびと玉ねぎを加えざっと混ぜる。
4. 皿に盛り、大葉をちらす。