

『トマトのアボカド和え』

材料(4人分)

| | |
|---------|--------|
| トマト | 1個 |
| アボカド | 1/2個 |
| 【A】 | |
| おろしにんにく | 1/2片分 |
| レモン汁 | 小さじ1/2 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |



作り方

- ① トマトはヘタを取り、2cm角に切る。
- ② アボカドは皮と種を除き、フォークなどでつぶして【A】を加えて混ぜ、トマトを潰さないように和える。