

『さつま芋とアボカドとクルミのサラダ』

(材料：4人分)

さつま芋	300g
アボカド	1個
クルミ	80g
レモン汁	小さじ4
クリームチーズ	個包装2個
やさしいお酢	小さじ1
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	多め



(作り方)

- ① さつま芋は1cm角に切り10分水にさらす。水を捨ててラップをかけ600Wのレンジで5～6分加熱し、冷ましておく。
- ② クルミは手で割れる程度の大きさにし、フライパンで軽く煎り、冷ます。
- ③ アボカドは1cm角に切り、レモン汁をかけておく。
クリームチーズをボウルに入れ、レンジで約1分加熱する。
- ④ ③の中に酢を入れクリームチーズとよく混ぜる。アボカドも加え混ぜる。
- ⑤ ④にさつま芋、クルミ、塩、ブラックペッパーを入れて和える。