

減塩レシピ

アボカドとみつ葉のあえもの

材料（4人分）

アボカド・・・1個
みつば・・・1束
オリーブ油・・・小さじ1
ねり辛子・・・少々
しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ①みつばはさっと茹でて3cmほどにきる。
- ②アボカドは2cm角に切り、オリーブ油をかける。
- ③辛子醤油で全部を和える。

