

さつまいもとアボカドのコロコロサラダ



材 料 2人分

さつまいも	中 1/2 本	レモン汁	適量
アボカド	1/4 個	塩・こしょう	適量
ツナオイル缶	50 g	ミニトマト	2 個
ヨーグルト	大さじ 2	ブリーツレタス	お好みで

作り方

- ① さつまいもは、皮をおき 5 mm 角に切り、耐熱皿にのせてラップをかけて 500W の電子レンジで約 2 ～ 3 分（芯が残らない程度に）温める。粗熱をとっておく。
- ② アボカドは、皮と種を除き 5 mm 角に切る。
- ③ ボウルにツナ缶、ヨーグルト、レモン汁を混ぜ合わせ、①と②をあえる。塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器にブリーツレタスをのせて③を盛り付け、小さく切ったミニトマトを添える。