



女性の **きれい** を養うレシピ

からだを養う
レシピ

No. 10

アボカドと
ジャガイモと
小豆の
レモンヨーグルト
ソース

夏のむくみに!
カリウムたっぷりサラダ



材料

4人分

・アボカド	1個	《ヨーグルトソース》	
・ジャガイモ	1個	・ヨーグルト	1/2カップ
・ゆで小豆	大さじ3	・マヨネーズ	大さじ2
・レモン	1個	・レモン、塩、こしょう	少々

作りかた

- 1 アボカドは2つに切って中を取り出し、レモン汁をたっぷりかける
- 2 ジャガイモは線切りにして水にさらし、ざるに上げる。
- 3 お湯を沸かして、透明感が出る程度にジャガイモをさっと湯通しする。ジャガイモをざるに上げ水洗いして、レモン汁をふりかける。
- 4 ヨーグルトとマヨネーズを合わせ、塩、こしょう、レモン汁で味を調え、ソースを作る。
- 5 お皿にベビーリーフを敷き、アボカドとジャガイモを盛り合わせ、ゆで小豆を散らし、④のソースを添える。

