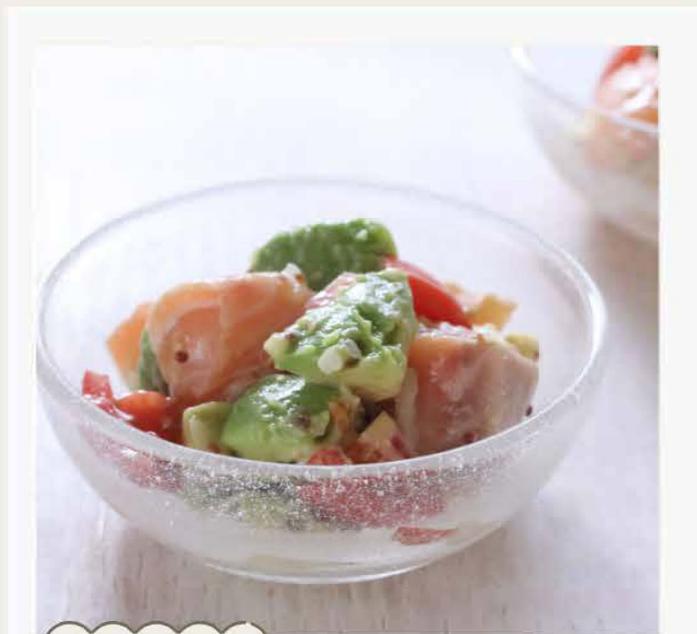


アボカド&サーモンマリネ



Point

えごま油の代わりに亜麻仁油やMCTオイルを使用しても良いです。

材 料 2~3人分

アボカド	1個
サーモン（刺身用）	120g
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ1
ミニトマト	4個
ハーブソルト	適量
レモン汁	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
えごま油	小さじ2

エネルギー 169kcal

たんぱく質 9.0g 脂質 14.6g 炭水化物 5.6g 食物繊維 2.7g 塩分 0.5g

- ① みじん切り玉ねぎに塩（分量外 少々）をふってもみ、流水にさらす。
- ② アボカドは1.5cm程度の角切りにし、サーモンは食べやすい大きさに切る。ミニトマトは1/4等分に切る。
- ③ ボウルに①と②を合わせ、ハーブソルト、レモン汁、粒マスタードを加えて混ぜ合わせ、えごま油を回しかけて出来上がり。