

## 《材料》 (4人分)

アボカド 2個  
マヨネーズ 大さじ3  
薄口しょうゆ 大さじ1/2  
レモン汁 小さじ1  
練りわさび 適宜  
マグロ(切り!) 100g

A { 薄口しょうゆ 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2  
だし汁 大さじ1/2  
サラダ油 小さじ1

オクラ 2本  
トマト 小1個  
パセリ 適宜



## アボカドのとも和え

ベスト相性のマグロと合わせて

### ココがポイント

ソフト食  
1

エネルギー  
131kcal

塩分  
0.62g

- ①アボカドを裏ごしして和えものに。
- ②マグロは繊維と直角に切る。
- ③トマトは皮をむき、種を除く。オクラもしっかり種を取り除く。

## 《作り方》

- 1 アボカドは縦半分に切って種をとり、スプーンで果肉をくり抜く。半量は裏ごししてマヨネーズを混ぜ、薄口しょうゆ、レモン汁、練りわさびで味を整える。半量は食べやすくカットする。
- 2 マグロは繊維に直角に切り、Aに漬け込み下味をつける。
- 3 オクラは茹でて縦に切れ目を入れ、種を取り除いて5mm幅に切る。
- 4 トマトは湯むきし、種を取り除いて1cm角にカットする。



裏ごしした果肉を和え衣にする。



オクラの種はていねいに取り除いて



トマトの皮は湯むきして取り除く。

- 5 マグロ、トマト、オクラを①で和え、アボカドの皮を器にして盛る。

### 参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉢脈社刊)