



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『トマトとアボカドの塩麹サラダ』

◆ 用意するもの ◆ (2～3 人分)

トマト・・・1 個

アボカド・・・1 個

塩麹・・・大さじ 1.5

オリーブオイル（エキストラバージン）・・・大さじ 2

だし醤油（めんつゆ）・・・小さじ 1

レモン果汁（または酢）・・・小さじ 1

ハーブソルト（または塩コショウ）・・・少々

◆ 作り方 ◆

1. トマトはヘタを取って 2cm 角に、アボカドは種を取り皮をむいて 2cm 角に切る。
2. ボールに塩麹、オリーブオイル、だし醤油、レモン汁、を混ぜ合わせて、①を加えざっくり混ぜる。最後にハーブソルトを少々かけて味を調える。

★ POINT ★

アボカドは手でさわって少しやわらかい、食べごろのものを選びましょう。

トマトは、塩麹との相性バツグンで、まろやかに美味しく出来上がります。

