

# とろ〜り！お手軽！ アボカドサーモン丼

## 《材料 (2人分)》

- ご飯 2膳分 ● お刺身用サーモン ● アボカド 1/2個 ● キャベツ 2枚
- かいわれ 1/2P ● トマト 小2個

- ポン酢醤油 大さじ4杯 ● 砂糖 小さじ4杯 すりごま 小さじ1杯
  - ごま油 小さじ1/2杯
- } A



魚は野菜は、お好みのものでアレンジできます♪  
スモークサーモンやまぐろを生で使ってもおすすめ！

**\*トマトを湯むきして皮を取ったり、かいわれを湯通しすることで、歯が弱い方でもより食べやすくなります**

【1人分 : エネルギー 500cal たんぱく質 24g 塩分 1.4g】

## 《作り方》

1



②キャベツは、やや太めの千切りにして茹でておきます。  
(電子レンジだと2分半程度)

2



アボカドは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。

3



サーモンも食べやすい大きさに切り、グリルで5分ほど焼きます。



**アボカドでしっとり  
なめらかに!**

© VANPUG



ほぐした魚でも潰したアボカドで和えれば、まとまりが出て食べやすくなります♪

5



ご飯、キャベツ、かいわれの順に盛り④をタレごとかけ、トマトを添えます。

4



Aを混ぜてタレを作り、アボカドとサーモンを入れてからめます。