



<材料> 2人分

アボカド	1/2個
なま麩 (よもぎ)	1/6本
(粟)	1/6本
だし汁	1/2カップ
A 薄口醤油、みりん	少々
木綿豆腐	1/2丁
白炒りごま	大さじ3
砂糖	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
塩	少々
柚子の皮	少々

<作り方>

1. アボカドは0.5cm各に切る。
2. なま麩も0.5cm角に切り、だし汁とAでさっと煮る。
3. 木綿豆腐は水切りする。
4. すり鉢に炒ったごまをいれ、すりつぶし、砂糖、塩、薄口醤油をいれ混ぜ、3.を手でつぶしながらいれ、全体をよく摺り混ぜる。
5. 4.に1.と冷めた2.を入れさっと和える。
6. 器に盛り、柚子の皮を天盛りする。