



193Kcal, 塩分1.1g (1人分)、調理時間 15分

<材料> 4人分

季節のなま麩 1/4本
 アボカド 1個
 サーモン刺身用 100g
 塩少々
 A りんごすりおろし 1/4個分
 にんじんすりおろし 1/5本分
 バター、グラニュー糖各大さじ1
 白ワイン 大さじ2
 塩こしょう 少々
 ベビーリーフ 少々

<作り方>

1. なま麩、アボカド、サーモンは1.5cm角に切りボールにいれ塩少々をふる。
2. フライパンにバターを溶かしグラニュー糖を入れ、溶けたらリンゴとにんじんを入れ白ワインも加えさっと煮る。塩こしょうで味を整えアップルソースを作る。
3. 2が冷めたら1に入れ和える。
4. 器にベビーリーフとともに盛る。