

# アボカドサラダ

緑色がきれいなビタミンCいっぱいサラダ



## 材料(4人分)

アボカド	……	1個
じゃがいも	……	4個
ツナ缶	……	1缶
レモン汁	……	小さじ2
塩	……	小さじ1/2
こしょう	……	少々

## 作り方

- 1 じゃがいもは、洗い、皮をむき、一口大に切る。鍋に入れ、ひたひたの水を注ぎ加熱する。竹串を刺してすっと通るくらいになるまでゆでざるにあけ、再び鍋に戻し、塩を加え、加熱し余分な水分をとばし冷ましておく。
- 2 アボカドは皮を除き一口大に切り、レモン汁をかけておく。
- 3 1に、2、ツナ缶(油ごと)加えざっくり混ぜ、こしょうで調味する。