

マッシュルームと アボカドのサラダ

材料 2人分

- マッシュルーム 1パック
- アボカド 1/2個
- ミニトマト 4個
- 玉ねぎ 1/5個
- オリーブ油 大さじ 1.5杯
- レモン汁 大さじ 1杯
- 砂糖 小さじ 1/3杯
- 塩 小さじ 1/6杯
- ブラックペッパー 少々
- パルメザンチーズ 小さじ1杯
- パセリ 適量



1人分 202 Kcal 塩分 0.5g

作り方

1. マッシュルームは5mmにスライスする
2. アボカドは一口大に切り、ミニトマトは2等分に切る
3. 玉ねぎは薄くスライスする
4. ボウルにオリーブ油、レモン汁、砂糖、塩、ブラックペッパーを合せる
5. 4にマッシュルーム、アボカド、ミニトマト、玉ねぎを入れ混ぜ合わせる
6. 器に盛りパルメザンチーズ、刻んだパセリをかけて出来上がり♪

