



仙台 麩 と豆腐・アボカドのサラダ



【調理方法】

1. 仙台 麩 は薄く輪切りにする。豆腐に塩をふり、キッチンペーパーに包み600wの電子レンジで3分かけて水気を切り、16等分に手でちぎる。
2. アボカドは一口大に切り、わかめはもどして2cm程度に切る。大根は千切りにする。
3. 1) と2) としらすをあわせ器にもる。
4. ソースの材料を混ぜ合わせて3) にかけて、ゆずをスライスし飾る。

【材料】	分量 (4人分)
仙台 麩	1/2本
木綿豆腐	1丁 (400g)
塩	大さじ1
アボカド	1個
しらす	大さじ1
わかめ	5g
大根	4cm
ゆず	適量
【ソース】	
ゆず胡椒	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2
市販のポン酢	大さじ2