

クッキング料理

きゅうりとトマト、アボカドの梅マスタード和え

材料	2人分	作り方
きゅうり	1/2本(50g)	① きゅうりは薄い輪切りにし、塩1つまみをふって約10分間おき、しっかりと水気を絞る。
トマト	1/2個(100g)	
アボカド	1/2個(50g)	② トマトはヘタを取り、一口大に切る。
梅干し	1個(10g)	③ アボカドは皮と種を除いて一口大の角切りにする。
粒マスタード	小さじ2	④ 梅干しは種を取り除いて刻む。
塩	少々	⑤ ボウルにきゅうり、トマト、アボカドを入れ、粒マスタードと梅干しを加えよく混ぜ合わせる。

