

パスタソースで味付け簡単

えびとアボカドのバジルマヨサラダ



※写真はイメージです。

材料(3人分)

サラダ海老……………80g
アボカド……………1個
レモン汁……………小さじ1/2
ブロッコリー……………1/2株
ミニトマト……………6個

A [バジルソース…大さじ2
マヨネーズ…大さじ2
ブラックペッパー…少々

- 1 アボカドはひと口大に切りレモン汁をまぶす。
ミニトマトは半分に切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に乗せ
ラップをし電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
サラダ海老、1、2を加えてよく和えたらお皿に盛る。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ブロッコリーは冷凍のものでも◎
バジルソースは商品によって味が異なるので、お好みで量を
調節してください。