

材料(2人前)

冷凍アボカド	70g
冷凍ブロッコリー	50g
ツナ缶(油を切る)	35g
(市販)ゆで卵(4等分)	2個
ミニトマト(4等分)	60g(4個)
マヨネーズ	大さじ1.5
レモン汁	小さじ1/2
塩コショウ	少々



アボカドと卵の マヨサラダ

作り方

1. 耐熱容器にキッチンペーパーを敷き、アボカドとブロッコリーを乗せる。
2. 1をそれぞれ600wのレンジでそれぞれ40秒と1分加熱する。
3. ボウルに材料を全て入れ、アボカドや卵をつぶすように混ぜ合わせる。
4. 盛り付けたら完成！(最後に上から黒コショウをかけてもOK)

ポイント💡

ツナ缶の油はしっかり切っておきましょう。

玉ねぎやエビなどを加えてアレンジもできますよ！