

MENU: 特別な日のおもてなしの一品

Recipe: えびとアボカドのサラダ

~ ココナッツオイルの風味のガーリックシュリンプに  
豆腐とアボカドディップも添えた前菜 ~



shrimp & avocado salad

🍷 本材料 (写真盛り付けは  
2~3人分)

- ・えび ... 10~12尾
- ・ココナッツオイル ... 大さじ1
- ・にんにく ... 1片
- ・塩こしょう ... 少々
- ・白ワイン ... 30cc
- ・レモン汁 ... 小さじ1
- ・アボカドディップ
- ・アボカド ... 1/2個 (皮と種をとる)
- ・絹ごし豆腐 ... 80g
- ・塩こしょう ... 少々
- ・コンデンスミルク ... 大さじ1/2
- ・レモン汁 ... 2~3滴 (変色防止のため)
- ・トマト(赤、黄) ... 半分にかつ
- ・ズッキーニ ... スライサーで薄切りにし塩水につける
- ・セロリ ... 皮をむき食べやすいサイズにかつ
- ・ベビーリーフ ... 適宜
- ・アボカド ... 食べやすい大きさにかつ



🍴 作り方

・えびの下準備

・えびを洗い、つまようじで骨わたとヒリカウを取り除く  
(まず尾のほうの三角の突角に竹を取り、骨わたのほうから取り除くとやりやすい)

- 1 フライパンにココナッツオイルとにんにくを加熱し、弱火で香りが出るまで加熱しにんにくを取り除く。えびを加えたら強火にしさっと火を通したら白ワインを加えフタをして蒸気にし取り出す。
- 2 ①の汁を小皿にとりレモン汁を加える
- 3 アボカドと豆腐をこし器でこし、塩こしょう、コンデンスミルク、レモン汁を加えて味を整える
- 4 食料のその他の野菜をカットしお皿にバランスよく盛り付け②のドレッシングをまわしかけて完成

ココナッツオイルを使うと白いココナッツの健康効果が!!

- ・善玉コレステロール値を上げる「ラウリン酸」が豊富
- ・同時に免疫力も高めま
- ・抗酸化作用が優れているのでアンチエイジング効果!!
- ・中鎖脂肪酸の含有量、体脂肪を燃焼しやすい!!