

# 洋風変わり白和え

アボカドとエビを使って  
洋風に仕上げた



第2回

## 楽楽Cooking

今回はココち料理教室でいつも  
素敵なテーブルコーディネートと  
料理を教えてください

and\*one Kitchen  
藤田先生・石丸先生に  
ご紹介いただきました。

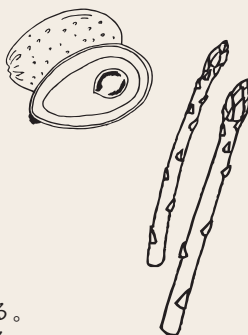


### ワンポイント

和食の定番メニューも少し変化を付けて…  
アボカドとエビを使って洋風に仕上げます。  
カクテルグラスにもと、さらにおしゃれに仕  
上がりです。お子様も大好きなマヨネーズ味  
なので食べやすいです。

### 材料(2人分)

- |        |      |
|--------|------|
| ・豆腐    | 1/4丁 |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・みそ    | 小さじ2 |
| ・粒コショウ | 適宜   |
| ・エビ    | 4尾   |
| ・アスパラ  | 3本   |



### 作り方

- ① えび、アスパラはそれぞれ茹でる。
- ② 豆腐は30分程度水切りしておく。
- ③ 豆腐を潰して、マヨネーズ、みそと混ぜる。
- ④ エビとアスパラを食べやすい大きさに切って③で和える。
- ⑤ グラスに盛って、粒こしょうを散らせれば出来上がり。  
レモンを添えるとよりさわやかな味わいに。

### and\* one Kitchen

藤田 ひさみ  
歯科医師・ナチュラルフードコーディネーター  
石丸 貴子  
インナービューティーダイエットアドバイザー



『簡単・美味しい・見栄えよく』をモットーに、化学調味料を使わず素材を生かした健康的なメニューを伝授。季節ごとのテーブルも魅力の一つです。