

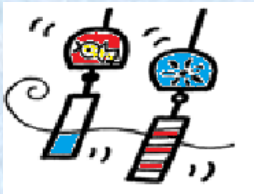
火を使わない夏料理

☆アボカ丼



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ ご飯 茶碗3杯分
- ・ 鶏ささみ 4本(約200g)
- ・ 食塩 少々
- ・ 酒 適宜
- ・ アボカド 1個
- ・ トマト 中1個
- ・ 胡瓜 1本



【作り方】

- ①鶏ささみは、食塩、酒で下味をつけ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W 5～6分)
- ②アボカド、トマト、胡瓜は1.5cm角に切る。
- ③鶏ささみも同じくらいの大きさに切る。
- ④②と③を混ぜ合わ

献立例

アボカ丼は<主食>兼<主菜>なので、煮物、汁物を組み合わせて！