

食材2つだけ!

豆腐

×

アボカド



調理時間

15分

切って混ぜれば完成のシンプル調理

## 豆腐とアボカドの塩昆布あえ

材料 (2人分)

豆腐(木綿) …… 2/3丁(200g)

アボカド ……………… 1個

塩昆布 ……………… 8g

しょうゆ ……………… 小さじ1

白いりごま ……………… 少々

ごま油 ……………… 大さじ1

### 1 材料を切る

豆腐はひと口大に切り、ペーパータオルの上に10分おいて水切りする。アボカドは豆腐の大きさに合わせて切る。

### 2 和える

ボウルにすべての材料を入れて和える。



このお店のチラシが見られる!

Tokバイ

検索