

ごまとアボカドの 蕎麦サラダ



4人分

下準備

15分

調理時間

10分

材料

蕎麦 270g

紫キャベツ 2カップ（千切り）

ズッキーニ 中1本（細切り）

市販のキューピー深煎りごまドレッシング 1/3カップ

黒ごま 大さじ2

白ごま 大さじ2

アボカド 大2個（くし形切り）

温燻製スモークサーモン
（トラウト） 200g

レパノンきゅうり 1/2本（薄切り）

紅ショウガ 1/4カップ

もやし（盛り付け用）

きざみ海苔 大さじ2

手順

1. 大きめの鍋にたっぷり水を入れて沸騰させます。沸騰したら蕎麦を入れ、5～6分（又は茹で上がるまで）茹でます。茹で上がったからお湯を捨て、蕎麦を冷水で軽く洗ったら、しっかりと湯切りをください。半量のごまドレッシングを入れた大きめのサラダボウルに蕎麦を入れ、軽くあえてください。

2. 黒ごまと白ごまを小皿に入れて混ぜます。くし形に切ったアボカドの1面のみをごまに付けます。

3. 蕎麦、キャベツ、ズッキーニを人数分の器に取り分け、アボカド、スモークサーモン、きゅうり、紅ショウガを上に乗せます。残りのドレッシングをかけ、海苔をかけて完成です。

ポイント：

ズッキーニの細切りは、千切りピーラーを使うと便利です。千切りピーラーがない場合は、よく切れる包丁でマッチ棒ほどの幅に切ってください。

出典：Australian Avocados (2019)