

土佐鷹のアボカドソースサラダ

材料（4人分）

土佐鷹・・・・・・・・・・・・・・ 3個（縦半分、斜め薄切り）
ハム（スライス）・・・・・・・・ 6枚（細切り）
小ネギ（小口切り）・・・・・・ 大さじ3
ミョウガ・・・・・・・・・・・・・・ 1個（縦半分、せん切り）
アボカド・・・・・・・・・・・・・・ 1個（つぶして）

（A）

レモン汁小さじ1・マヨネーズ大さじ2・醤油小さじ1/2・塩・胡椒各適量

1. 土佐鷹はヘタを取り縦半分に切ってから斜め薄切りにし、ボウルに入れて塩小さじ1（分量外）をまぶし、しんなりしたらさっと水を流し水気をしっかり絞っておく。
2. ハムは半分に切って細切り、小ネギは小口切りにしておく。
3. ミョウガは縦半分に切り芯を切り取ってから、せん切りにしておく。
4. アボカドは縦方向に種にあたるように包丁を入れ、両手で持ち軽くひねって半分にして種を取り、さらに縦半分にしてから手で皮をむく。
5. ボウルにル④を入れてつぶし、（A）の材料を混ぜ合わせ、①と②を加えて全体を混ぜ合わせて器に盛り、③を天盛りする。



火を使わずに作れる1品です。

アクが少ない土佐鷹の塩もみとアボカドがとても良いバランスです。