

## チキンとアボカドのクリーミーサラダ



食物繊維:5.3g カロリー:363kcal

## 材料(2人分)

アボカド…120g (1個)

レモン果汁…小さじ1

玉ねぎ…50g (中1/4個)

トマト…100g (中1/2個)

ブラックオリーブ…10g(4個)

鶏ささみ…60g(1本)

くるみ…30g(5粒)

## 「調味料】

マヨネーズ…大さじ2 クリームチーズ…5g レモン果汁…小さじ1/5

## 作り方

- 1 アボカドは半分に割って種をとりのぞき、実をとり出す。 実はつぶしてレモン果汁をかけておく。
- 玉ねぎは薄切りにし、トマトは1cm角に切る。 ブラックオリーブは薄切りにし、鶏ささみは茹でたあと細く 割く。くるみは粗くつぶす。
- 3 ボウルに調味料の材料をすべて入れて混ぜ、そこに 1 と 2 を 加えて混ぜ合わせる。最後にアボカドの皮に盛りつける。