



### アボガドとトマトサラダ

#### 材 料

アボガド（1個）・トマト（1個）・レモン汁少々・島の塩少々・コショウ少々

#### 作り方

- 1 アボガドは、皮と種を除いて、1.5cm角くらいに切る。レモン汁をかけておく
- 2 トマトも1.5cm角くらいに切る
- 3 ボールに1と2を入れ、塩・コショウ少々を入れ、手で全体に味をなじませる

### カレー塩味風味のズッキーニのフライ

#### 材 料

ズッキーニ(1本)・カレーパウダー(大さじ1)・パン粉・塩・こしょう少々

#### 作り方

- 1 ズッキーニは一口大に切る
- 2 パン粉にカレーパウダーと塩を入れ、普通のフライの要領で揚げる

### グリーンピース豆ごはん

#### 材 料

米(3カップ)・グリーンピース(60g)・酒少々・塩(小さじ1・1/2)

#### 作り方

- 1 普通の要領でご飯を炊くときにグリーンピース・酒・塩を入れて炊く