

## パワーアップ朝ごはん

### 『アボカドの青のりナムル』

<材料 4人分>

アボカド	1個	
調味料	ごま油	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	鶏ガラスープの素	大さじ1/2
	麵つゆ	大さじ1/2
白いりごま	小さじ1	
青のり	小さじ1	

<作り方>

- ① アボカドは皮をむいて種をとり、一口大に切る。
- ② 調味料を合わせ、①と混ぜる。
- ③ ②に白いりごま、青のりを和える。

