

# アボカドとトマトの 美肌サラダ

レモンの果汁と、焙煎米ぬか『玄米素材ギャバ200』の相性は抜群！  
アボカドのビタミンE、ギャバ200と玄米オイルに含まれる豊富な抗酸化成分が、  
美肌を作ります☆\*

## ■材料（約2枚分）

- アボカド→1個
- プチトマト→4個
- モッツアレラチーズ→60g
- レモン汁→小さじ2
- 玄米素材ギャバ200→大さじ1/2
- ☆和の玄米オイル→大さじ1
- ☆醤油→大さじ1/2



## ■作り方

1. アボカドは包丁で縦にぐるりと切れ目を入れて半分に割り、種を包丁にひっかけて除き、アボカドの色が変わらないようにボウルに入れてレモン汁をふりかける。
2. プチトマトはへたを取って横半分に切り、モッツアレラチーズは1.5cm角に切って1のボウルに加える。
3. ☆を混ぜ合わせて2のボウルに加えて和え、仕上げにギャバ200を加えて混ぜ合わせる。

## ■メモ(コツ、ポイント)

\* コツは特になし♪

材料を切って混ぜるだけの、簡単で栄養満点の美肌サラダです。

\* そのままサラダとして食べるのは勿論、

パスタと混ぜたり、ご飯の上に乗せて丼にしたりしても、美味しくいただけます(o^^)



[www.riblelife.com](http://www.riblelife.com)