

お料理っていいのかな。

そのくらい簡単なおつまみも組み合わせの工夫で楽しんじゃいましょう！

これに美味しいワインがあればそれだけで幸せ♪



■材料（2人分）

ヨーグルト	60g
アボカド	1/2個
スモークサーモン	2枚
わさび	小さじ1/2
塩	適量
コショウ	適量
エキストラヴァージンオリーブオイル	適量
あればミントやディルなど 爽やか系のハーブ	適量

ヨーグルトは茶こしくらい目の細かいザルにのせ2時間～1晩おき、水切りヨーグルトにする。

1 目の細かいザルがない場合はザルにキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトをのせて置いておく。水切りヨーグルトをボウルに入れ、塩・わさびで味を調べ、均一になるまでスプーンで混ぜておく。ソースになるので塩味がしっかり感じられるように調整する。わさびはメーカーによって辛さが違うので量を調整してください

2 アボカドは縦半分に切り、種を取り除く。さらに縦半分に切って皮を取り除く。

3 皿にアボカドをのせる。不安定だったら底になる部分に包丁を入れて平らにする。塩をふる。スモークサーモンをのせ、その上に①のヨーグルトわさびソースをスプーンでかける。粗びき黒こしょうをたっぷりとちらし、エキストラヴァージンオリーブオイルをかけまわす。好みにハーブを添える。ナイフでカットしてすべての食材が一度に口に入るようにしてお召し上がりください。

アレンジ

このソースはソテーしたサーモン、茹でたジャガイモにもよく合います。