

## ●アボカドとポン酢の豆乳冷製スープ

### 【材 料】(2人分)

・アボカド	: 1個	・コーン(缶詰/ホールタイプ)	: 大さじ2 (30g)
・ミニトマト	: 4個	・サラダチキン(市販)	: 1/2枚 (50g)
・氷	: 適量	・オリーブ油	: 小さじ2
・無調整豆乳	: 300ml	・ポン酢しょうゆ	: 大さじ2
・黒こしょう	: 少々		

### 【つくり方】

- ① アボカドは片手で持ち、縦半分に種まで包丁を入れ、ぐるりと1周切り込みを入れる。向きを90度回転させ、同様に1周切り込みを入れる。両手で持ち、軽く実をねじりながら4つに分けて皮をむく。1.5cm角に切る。

**ポイント**アボカドを4つに分けることで種がとりやすく、皮も簡単にむける。

**ポイント**アボカドは、ほんのり黒みがかってきて、やわらかくなってきているものを選ぶのがおすすめ。

**ポイント**アボカドを半分残す場合は種を残し、切れ目にレモン汁をかけてぴったりとラップをかけると変色を防げる。

- ② ミニトマトは横半分に切る。サラダチキンは手で食べやすい大きさにほぐす。

**ポイント**市販のサラダチキンを使うことで、鶏肉をゆでる手間が省けるので时间短くなる。

- ③ 器に氷を入れ、②のサラダチキン、①のアボカド、②のミニトマト、コーンを入れる。

**ポイント**サラダチキンを加えることで、スープのうまみが増す。

- ④ 計量カップに冷やした無調整豆乳を入れ、ポン酢しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。③の器に注ぐ。

**ポイント**無調整豆乳は原材料が大豆だけでできているので、大豆の風味がダイレクトに楽しめる。大豆の風味が苦手な場合は、調整豆乳でも代用可。

- ⑤ ④にオリーブ油をまわしかけ、お好みで黒こしょうを振ったら出来上がり。