



定番!?  
葉わさびしょうゆ漬け



1. 水洗いした葉わさびを  
1～2cmに切っていきます

葉わさびのしょうゆ漬け





2. 葉わさびをボウルに入れて  
塩をパラパラと振って手の平で  
しっかりギュ!!ギュ!!ともむ

◎2～3分が目安

葉わさびのしょうゆ漬け



3. 水気をきり容器に入れて  
出汁しょうゆ(麵つゆでも可)  
入れて密閉して完成です

◎一日寝かせると  
より辛くなります!

葉わさびのしょうゆ漬け





### 材料

葉わさび	1束
アボカド	1個
トマト	1個
しょうゆ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1弱
レモン汁	大さじ1
塩こしょう	適量

葉わさびと  
アボトマサラダ





1. アボカドを角切りにして  
レモン汁と塩こしょうを振る  
トマトも角切りにしておく



葉わさびと  
アボトマサラダ



2. 葉わさびは根本を切り落とし  
3~4cmの幅で切る



葉わさびと  
アボトマサラダ



3. ボールにアボカドとトマトを  
入れて合わせます  
食べる直前に  
しょうゆ・オリーブオイル・  
塩こしょうを振って完成です



葉わさびと  
アボトマサラダ

