

まぐろとアボカドの香り和え丼

材料【2人分】

ご飯	2膳分
まぐろ	200g
アボカド	1個
レモン汁	小さじ1
玉ねぎ	1/4個
刻みのり	適量
小ねぎ(小口切り)	2本
白ごま	小さじ1
A 減塩しょうゆ	大さじ2
わさび	小さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1



1人分583kcal / 塩分1.4g



つくり方

- ①玉ねぎを薄くスライスし、水にさらす。
- ②1cm角に切ったまぐろをAに15~20分漬ける。
- ③アボカドは一口大に切り、レモン汁をかける。
- ④①の水気を切り、②、③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤丼にご飯を盛り、刻みのりをちらし、④をのせ、白ごまと小ねぎをかける。



減塩しょうゆを使用したレシピです。ごま油の香りで薄味をカバーしています。