

2024年10月号

【料理名】まぐろアボカド丼



【献立】

ブロッコリーと玉ねぎのしょうゆ炒め
豆腐と麩のすまし汁

【調理時間】15分

【カロリー】554 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】（2人分）

まぐろ（刺身用さく）……150g

アボカド……1個

温かいご飯……2人分

ねぎ……3cm

すだち……1個

焼きのり……1枚

練りわさび、しょうゆ……各適量

【作り方】

1. まぐろはペーパータオルで水気を拭き、そぎ切りにする。
2. アボカドは種と皮を除き、長さ半分に切って薄切りにする。
3. ねぎは縦に包丁を入れ、外側の白い部分を縦に細く切る。水につけてもみ、水気をきる。すだちは半割りにする。
4. 器にご飯を盛り、のりをちぎって散らす。①と②をのせ、③とわさびを添える。まぐろにしょうゆをかけ、アボカドにすだちを搾っていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。