



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の水なすを味わう! 水なすとまぐろとアボカドのユッケ風



一人あたりのエネルギー 83kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約20分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

水なす	1本
まぐろ刺身用 短冊	100g
アボカド	1/2個
しょうゆ	小さじ2
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく(チューブ)	少々
いりごま(白)	ひとつまみ

■作り方

- ①水なすはヘタを取り、一口大の乱切りにする
- ②まぐろとアボカドは2cm角に切る
- ③ボウルにAの調味料を合わせ、①と②を入れて和え、器に盛り付けていりごまをかける

cooking memo