



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.



当社自慢の品「極まぐろのたたき」を使った
極まぐろのたたきとアボカドのなめろう風



一人あたりのエネルギー 228kcal	食塩相当量 3.4g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 極まぐろのたたき
..... 1パック(120g)
アボカド1/2個
たくあん 50g
刻みのり 3g
いりゴマ 5g
海鮮丼のタレ(商品に添付)1袋
刻みねぎ(商品に添付) 10g
練りわさび 小さじ1/4

■作り方

- ①アボカド、たくあんは粗みじん切りにする
- ②ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせて器に盛る

cooking memo