



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.



お家でハワイ旅行気分 ポキ



一人あたりのエネルギー 301kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

まぐろ(短冊)	160g
アボカド	1個
みりん	小さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
わさび	1g
すりおろしにんにく	1g
白炒りごま	小さじ1

■作り方

- ①みりんは加熱し、アルコールを飛ばしておく
- ②まぐろは2cm角に切る
- ③ボウルに①とAを入れ混ぜ合わせる
- ④③に②を加えて和え、冷蔵庫で15分以上置き馴染ませる
- ⑤食べる直前にアボカドを2cm角に切り、④に加えてさっと混ぜ合わせる

cooking memo