



かつおのエスニック漬け丼

加熱なしがうれしい

★☆☆

カロリー	433kcal
季節	夏レシピ
食材	魚
効能	むくみ 疲れ ストレス
体質	気虚 気滞 血虚 陰虚 水毒

材料【4人分】

カツオ刺身用：200g

アボカド：1コ

新タマネギ：1コ

香菜：20cm

白すりごま小さじ1、ごはん、もみのり適量

A（しょうゆ：大さじ2、ごま油：大さじ2、にんにくすりおろし：1片、コチュジャン：大さじ1）

作り方

- 1 新タマネギは繊維に沿ってスライス、香菜は粗みじん切りにする。
- 2 ボウルにAを合わせ、①を混ぜる。
- 3 カツオを食べやすく削ぎ切りし、②を絡めて冷蔵庫で30分以上なじませる。アボカドは皮をむき、種を除いて1cm角に切り、カツオと合わせる。
- 4 丼鉢にごはん、もみのりを盛り、③をのせて、すりごまをかけていただきます。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.