

まぐろとアボカドの和え物

材料 (2人分)

まぐろ	100g
アボカド	1個
レモン汁	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
わさび	少々
オリーブ油	大さじ2/3
きざみのり	適量



作り方

- 1.** アボカドは半分に切り種を取り除き、皮をむき一口大の大きさにカットして、レモン汁をかけあえる。
- 2.** まぐろもアボカドと同じ大きさのサイコロに切りボウルに入れしょうゆ、わさびを加えあえる。
- 3.** **1**のアボカドに**2**のまぐろのしょうゆをきって入れ和える。
- 4.** 器に盛り付け、きざみのりをのせる。

所要時間	20分
主な調理器具	ボウル