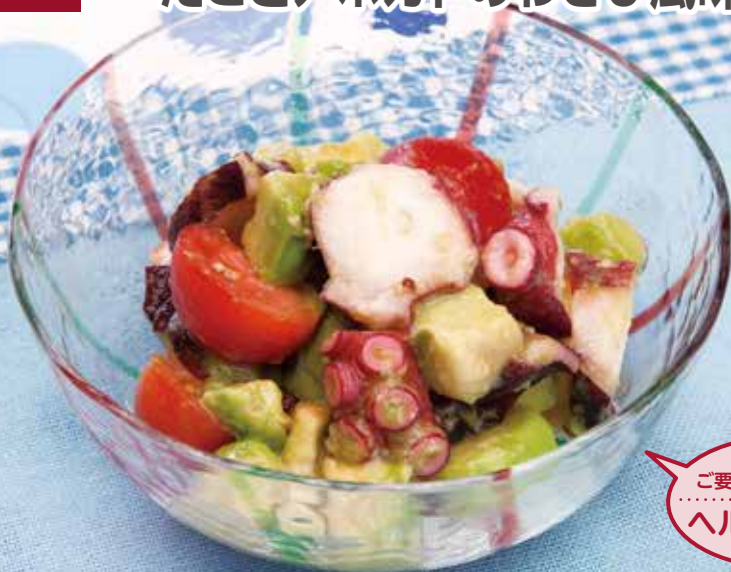


## ダイニングメニュー

レモンとわさびのさわやかな風味

# たことアボカドのわさび風味マリネ



お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理

### ■材料〈4人分〉

- ゆでたこ……………120g
- アボカド……………1個
- レモン汁……………少々
- ミニトマト……………6個
- ◆A にんにく(すりおろし)……………少々
- レモン汁……………小さじ1
- オリーブ油……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- わさび……………小さじ1

### ■作り方…調理時間約15分

- ①ゆでたこは、ひと口大に切る。
- ②アボカドは半分に割って種を除き、1.5cm角に切る。
- ③水(分量外)にレモン汁を入れてレモン水をつくり、②を漬ける。
- ④ミニトマトは1/2に切る。
- ⑤①～④をAを合わせたドレッシングで和える。



わさびの量は調整してください。他の魚介に代えてつくってもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 158 kcal

