

ダイニングメニュー

アボカドと納豆のとろりとした旨味がおいしい

鰹のたたきの納豆アボカド丼



■材料〈4人分〉

かつおたたき(刺身用)……………	250g
アボカド……………	1個
レモン汁……………	大さじ1
ひきわり納豆……………	2パック
にんにく……………	2片
サニーレタス……………	2枚
ミニトマト……………	4個
◆A	
しょうゆ……………	大さじ4
酒……………	大さじ2
みりん……………	大さじ2
ごま油……………	大さじ1弱
ごはん……………	茶碗4杯分
きざみのり……………	適量
マヨネーズ……………	適量
揚げ油……………	適量

■作り方…調理時間約15分

- ①かつおたたきは角切りにし、Aを合わせたたれに漬けておく。
 - ②アボカドは種を取り、皮をむいて、角切りにし、レモン汁をまぶしておく。
 - ③にんにくはスライスし、油で揚げてチップにする。
 - ④ミニトマトは1/4に切り、サニーレタスは太めの千切りにし、水にさらす。
 - ⑤丼にごはんをよそい、水気を切った④のサニーレタスをのせ、添付のたれを混ぜたひきわり納豆・②・①の順にのせる。
 - ⑥マヨネーズを細くしぼり、④のミニトマト・③・きざみのりをのせる。
- ・かつおたたきはあまり大きく切ると食べにくいので、小さめに切りましょう。
- ・Aの漬けだけは、市販のドレッシングに代えても手軽にできておすすめです。
- ・冷製パスタにしてもおすすめです。



食事バランスガイド

1人あたり: 657 kcal

