

まぐろとアボカドのポキプレート



できあがり 2人分

材料

まぐろ（赤身）	1サク （200g）
アボカド	1個
細ねぎ（小口切り）	適量

<A>

しょう油・クラッシュアーモンドすりごま 各大さじ2

みりん・砂糖 各大さじ1

オリーブ油 小さじ1

クラッシュアーモンドすりごま 大さじ1

ご飯 2杯分

青じそ・刻み海苔・いりごま 適量
ま（白）

作り方

まぐろとアボカドは1.5cmの角切りにし、ボウルに入れて細ねぎ・Aと和える。

ご飯・青じそ・①を器に盛り、クラッシュアーモンドすりごま・いりごま・刻み海苔をかける。