

食材2つだけ!

かつお

×

アボカド

かつおが少なくてもボリュームあり

## かつおとアボカドのポキ

材料 (2人分)

かつお(刺身用) …… 150g

○ごま油 …… 小さじ2

アボカド …… 1/2個

○めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

○わさび …… 小さじ1/2

### 1 切る

アボカドは1.5cm角に切る。かつおも同じ大きさに切る。

### 2 和える

○をボウルに入れて混ぜ合わせ、1を入れて和える。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索