



※写真はイメージです。

かけるだけで簡単！かつおと野菜がたっぷり食べられる！

かつおとアボカドのぽんサラダ

材 料（4人分）

かつおの刺身……………300g
アボカド……………1個
レモン汁……………小さじ2
トマト……………1個
みょうが……………3個
レタス……………6枚
小ねぎ……………2本

A
ゆずぽん酢……………1/2カップ
オリーブ油……………大さじ1・1/2

作り方

1. アボカドは皮と種を除いて7～8mm幅のいちよう切りにし、レモン汁をまぶす。
2. トマトはヘタを除いて7～8mm幅のいちよう切りにする。
3. みょうがは縦半分に切ってさらに薄切りにし、レタスはひと口大にちぎり、一緒に水に放してパリッとさせ、水気をきる。
4. 小ねぎは小口切りにする。
5. 器に1～3とかつおの刺身を彩りよく盛り、4を散らして混ぜ合わせたAを添える。