



※写真はイメージです

酒の肴にも向く粋なひと皿

まぐろと長いもとアボカドのぶっかけぽん

材 料 (4人分)

まぐろ(刺身用さくどりまたは刺身)…250g
 長いも……………200g
 アボカド……………1個
 レモン汁……………大さじ1
 レタス……………4枚
 大葉……………8~12枚
 おろしわさび……………適量
 味ぽん……………大さじ6
 酢……………少々

作り方

1. まぐろはさくどりなら食べやすく切る。
2. 長いもは皮をむいて酢水に5分程つけ、水気を拭いて細切りにする。
3. アボカドは皮をむいて5mm厚さの半月かちょう切りにし、レモン汁をまぶす。
4. レタスはせん切りにして水に放し、水気をきる。
5. 器に大葉を敷いて4、2を盛り、1と3をのせておろしわさびを添え、味ぽんをかけていただく。