

まぐろとアボカドのてこね寿司

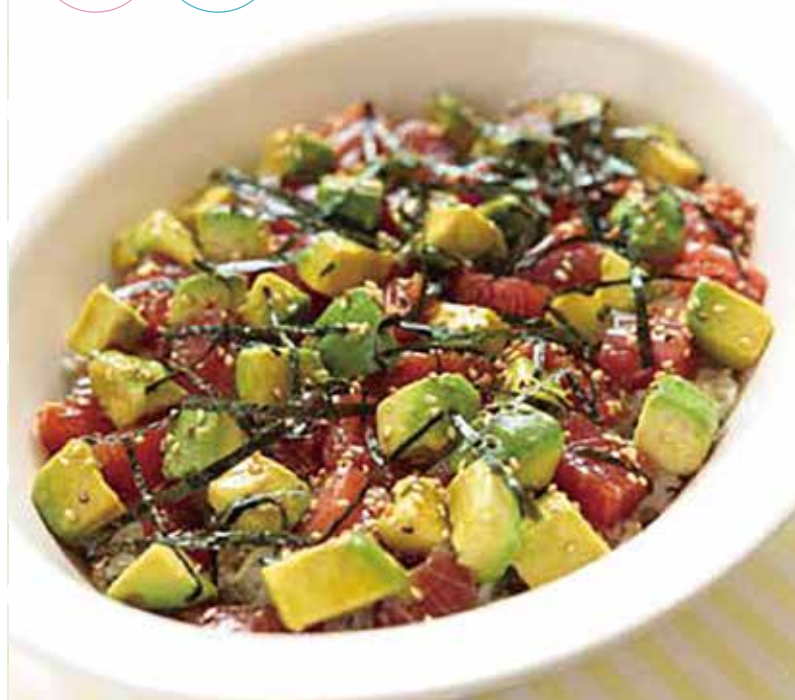
漬けにしたまぐろとアボカドがよく合います。かつおやサーモンでも代用可。

調理時間

30分

1人当り

287kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料（1人分）

・まぐろ	200g	・生姜	1/2かけ	
・アボカド	1個	・白ごま	大さじ2	
・わさび	適量	・青じそ	6枚	
・しょうゆ	大さじ1と1/2	・米	2合	
・みりん	小さじ1	・海苔	適量	
・酒	小さじ2	A	・米酢	50ml
・オリーブオイル	小さじ1		・砂糖	大さじ1/4
			・塩	小さじ1

●作り方

- ① 米は洗って浸水させて通常通りに炊く。Aを合わせておく。
- ② 生姜は千切りにし、青じそはみじん切りにする。
- ③ まぐろとアボカドは角切りにして、まぐろにはしょうゆ大さじ1、みりん小さじ1、酒小さじ1、わさびを加えておき、アボカドにはしょうゆ大さじ1/2、酒小さじ1、オリーブオイルを加えて下味をつけておく。
- ④ 米が炊けたら熱いうちにAを加えてさっと混ぜ合わせてふきんなどをかけて5分蒸らす。
- ⑤ ④に生姜と青じそ、白ごまを加えて混ぜる。
- ⑥ まぐろとアボカドのをせ、白ごまと海苔を散らす。

POINT① まぐろとアボカドはそれぞれ下味をつけておきます。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 料理研究家 荒木典子

お魚かんたんレシピTOPへ戻る