

Insalata Tonno e Avokado

マグロとアボカドのサラダ



【材料】

まぐろ赤身（柵）
アボカド
ねぎ
オルチョサンニータ
レモン汁
しょうゆ
塩

下ごしらえ

・ねぎは白い部分を千切りし、水にさらしておく

【作り方】

- 1) マグロは柵になっているものを求め、薄く包丁で切る
- 2) まな板に切ったマグロを重ねないように並べ塩を薄く全体に振る
(片面だけでよい)
- 3) アボガドは皮種を外し、マグロと同じ位にスライスする
- 4) 皿にマグロ、アボガドを交互に盛り付け、上からオルチョサンニータをかける
- 5) レモンは半分にカットしたものを直接絞り、塩を振る
好みでお醤油をほんの少しふりかけるようにする
- 6) 白髪ねぎを上からあしらう