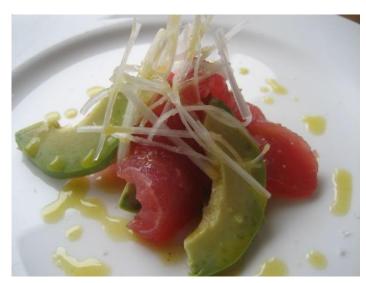
Insalata Tonno e Avokado

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などの アサクラの EVO 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

【つくり方】

- 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なら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、上からアサクラの EVO オルチョサンニータなどをかける
- 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