

まぐろのポキ丼



料理特徴

にんにくやしょうがの香味野菜がポキ丼との相性抜群です。

材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
ご飯	丼1杯分		
まぐろ(生食用)	100g		
アボカド	50g(約1/2個)		
ごま油	4g(小さじ1)		
香味醤油だれ	1袋		
青ねぎ(小口切り)	適量		
いりごま	適量		

作り方

- ①まぐろとアボカドはサイコロ状に切る。
- ②ボウルに①とごま油を加えて和える。
- ③容器にご飯を盛り、②を乗せ、香味醤油だれ・青ねぎ・いりごまをトッピングして出来上がり。