

♡ まぐろとアボカドの混ぜ混ぜどんぶり

604kcal



材料(2人分)

まぐろアボカド

まぐろ…100g アボカド…1/2個
ポン酢…大さじ1/2 醤油…大さじ1/2
わさび…適量

納豆めかぶ

納豆…1パック めかぶ…1パック
納豆orめかぶのタレ…適量

ひじきのマヨネーズ和え

芽ひじき(乾燥)…4g かいわれ大根…1/4パック
マヨネーズ…小さじ1

梅干し…2個 大根おろし…大さじ2
雑穀ご飯…丼2杯分

作り方

- 1 まぐろは1cmの角切り、アボカドは皮と種を取り除いてから1cmの角切りにして、ポン酢・醤油・わさびを合わせたタレと混ぜ合わせておく。
- 2 納豆、めかぶはタレとよく混ぜ合わせ、納豆めかぶを作っておく。
- 3 芽ひじきは水で戻してからさっと下茹でしてよく水切りし、根元を切り落としてほぐしたかいわれ大根とマヨネーズで混ぜ合わせる。
- 4 丼に雑穀ご飯を入れ、1 2 3 をそれぞれ盛りつけ、さらに梅干し、大根おろしをのせる。

ここがポイント



ひじきや納豆で食物繊維を補えますが、白米を雑穀米に変えることで、より多く摂取することができます。プチプチの食感も楽しんで