

# まぐろとアボカドのポキ



## 材料 2人分

まぐろ	140g
アボカド	1/3個(40g)
きゅうり	1/2本
レモン汁	適量
醤油	小さじ2
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ2
わさび・貝割れ大根(お好みで)	適量

## 作り方

1. みりんは電子レンジに1分加熱してアルコールを飛ばし、冷ましておく。
2. まぐろ、きゅうりは1.5cm角に切る。
3. アボカドは半分に切り、皮、種を除いて1.5cm角位に切り、レモン汁をかける。  
わさびを入れる場合は醤油と合わせておく。
4. 器にまぐろを入れてごま油を全体にからめる。
5. 4にきゅうり、アボカドを入れて軽く混ぜ、わさび醤油を加えて和える。  
器に盛り付けて完成。

栄養価  
一人あたり

エネルギー  
**158** kcal

たんぱく質 18.4g  
脂質 8.3g  
炭水化物 4.4g  
塩分 0.9g



夏の暑い日でも短時間で簡単にできるレシピです。

まぐろに先にゴマ油を絡ませることで醤油が少量でもしっかり塩味を感じられる1品です。まぐろをサーモンなど他の魚に変えたり、食欲がない時はご飯の上のにのせてポキ丼にしてもよいでしょう。