

\* お刺身とアボカドのユッケ風

<主な材料・2人分>

鰻（刺身用）	2尾
調味料 A	
醤油	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
コチュジャン	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
水菜	1/2 株
玉ねぎ	1/6 個
赤パプリカ	1/8 個
アボカド	1/2 個
卵黄	2 個分
小ねぎ	適量
いりごま	適量



<作り方>

- ① 水菜は 3 cm の長さ、玉ねぎと赤パプリカは薄切りにして水にさらした後、水気をきって合わせておく。アボカドは皮と種を除いて一口大、小ねぎは小口切りにする。
- ② あじは三枚におろしてから腹骨を取って皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに調味料 A を入れてよく混ぜ、②を加えてよくあえる。①のアボカドも加えて、崩れないようにさっとあえる。
- ④ 皿全体に①の水菜と玉ねぎ、パプリカを合わせたものを盛りつけて、③をのせる。中央にくぼみをつくって卵黄をそっとのせて、小ネギといりごまを散らしたら完成。

エネルギー 252kcal 蛋白質 17.3g 塩分 1.7g