



8月のカンタンおすすめメニュー

Let's Do the Cooking!

刺身こんにゃくとアボカド、マグロのミルフィーユ



エネルギー
101kcal
(1人分)

塩分
1.6g
(1人分)

調理時間
10分

〈材料〉4人分

- 刺身こんにゃく……1パック
- アボカド……1個
- マグロ……70g
- 青ジソ……10枚
- 薄口醤油……大さじ2
- ① レモン汁……大さじ1
- わさび……小さじ1

〈作り方〉

- ① 刺身こんにゃくは薄くそぎ切りする。
- ② アボカドは皮と種を取りうす切りにする。
- ③ マグロは薄く切る。
- ④ 青ジソは半分に切る。
- ⑤ ①②③を青ジソをはさみながら重ねる。(2回)
- ⑥ ①をかける。