

チカラ

アボカドの力



ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。全体の約20%が脂質ですが、リノール酸などの不飽和脂肪酸なので生活習慣病予防などに効果的とされています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



アボカドカップのパーティー寿司

調理時間
5分

1人分
305kcal

アボカドカップのパーティー寿司

調理時間

5分

1人分

305kcal

【材料/4人前】

永谷園 すし太郎 黒酢入り「ちらし
寿司の素」「のりごま」……………各1袋
温かいご飯……………
500g(お茶わん約4杯分=米1.5合)
アボカド……………4個(400g)
まぐろ……………100g
白ごま……………適量
〈わさび醤油〉
チューブわさび……………適量
醤油……………大さじ2
みりん……………小さじ1

【作り方】

- ①ご飯に「永谷園 すし太郎 黒酢入り」のちらし寿司の素とのりごまの小袋を混ぜ合わせ冷ましておく。
- ②アボカドは縦1/2に切り、種を取り出し、実と皮をきれいに分け、実を薄くスライスする。皮は器として4個使用し、中身は1/2個使用する。
- ③ボールにわさび醤油の材料を入れてよく混ぜ、スライスしたまぐろを加えて絡める。
- ④②のアボカドの皮を器にし、①を1/8入れ、アボカドとまぐろを飾り、白ごまを散らして出来上がり。