

 おうちご飯レシピ

カツオと アボカドの すっきり梅香あえ

利恵先生からのワンポイント

- ★レモン汁の効果で変色を抑えて、アボカドの緑色をキープ。
- ★カツオはしょうゆを入れると身が硬くなるので、食べる直前にあえるのがお薦め。
- ★三つ葉の爽やかな香りは、カツオのうま味とアボカドのこく、梅干しの酸味のまとめ役。



材料（4人分）

カツオ（刺身用）…………… 1さく（200g）
アボカド…………… 1個
レモン汁…………… 少々
三つ葉…………… 4本（適量）
梅干し…………… 1個
a) おろしわさび…………… 小さじ1/2
みりん…………… 大さじ1
濃い口しょうゆ…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1

作り方

- ① カツオを1cm角に切る。
- ② 皮と種を取り除いたアボカドは1cm角に切り、レモン汁を加えてあえる。
- ③ 三つ葉を粗みじん切りにする。
- ④ 梅干しは種を取り除いてから包丁でたたく。
- ⑤ ボウルに④とa)を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に①と②を加えて混ぜ合わせたら器に盛り、③を散らす。
お好みでご飯にのせたり、のりで巻いたりしてもOK。

使用したMOA自然食品 ……………
オーガニックレモン果汁／有機天日干し梅干し(しそ漬け)／瑞雲醤油こい口／ごま油



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>