

2025 年 9 月号

【料理名】 かつおのたたき アボカドソース



【献立】

スパゲッティ ペペロンチーノ

スペイン風オムレツ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 328 kcal

【塩分】 1.4g

【主材料】（2 人分）

かつお（刺身用）……250g

アボカド…… $\frac{1}{2}$ 個（正味 100g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{6}$ 個

A レモン汁……大さじ 1

A 塩、タバスコ……各小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

【作り方】

1. かつおは塩小さじ $\frac{1}{4}$ とこしょう少々をふる。フライパンにオリーブ油小さじ 1 を中火で熱し、かつおを入れて全面をさっと焼く。バットなどにとり出して粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
2. アボカドはボウルに入れてフォークでつぶす。玉ねぎはみじん切りにし、A とともに加えて混ぜ合わせる。
3. ①を 8mm 幅のそぎ切りにして器に盛り、②をのせる。

※アボカドソースに、あればクミンパウダーを少量加えてもおいしい。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。