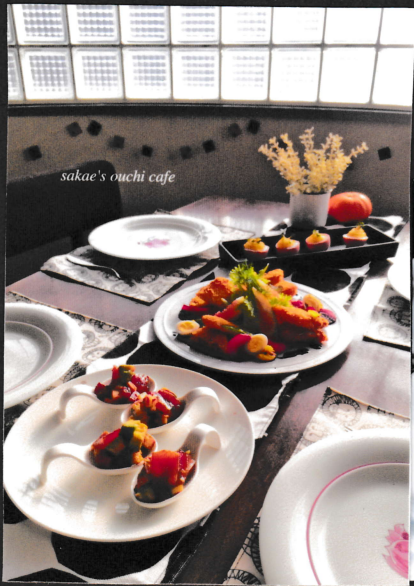


Recipe

まぐろとビーツとアボカドのマリネ



材料 (4人分)

- ① マグロ ... 80g (刺身用10大にカット)
- ・アボカド ... 1/2コ (1cm角程度)
- ・カシューナッツ ... 15g (小さめにくだく)
- ・ビーツ ... 1/2コ (ゆでたもの)
- ・プロセスチーズ ... 20g (5mm角程度)

② マグロの下味

・しょうゆ ... 大さじ2, ごま油 ... 大さじ1

③ その他

・レモン汁 ... 小さじ1

・こしょう ... 少々



作り方

① バットにマグロの下味用の材料を合わせ、マグロを加え冷蔵庫で30分程冷やす。

② マグロ以外の具材をボウルに合わせ、レモン汁、こしょうを加え全体をさきと合わせる。
(アボカドをカットするときは半分にカットして皮をとり、さらに1/2コの真ん中に包丁を入れてスプーンでくりぬく)

③ ②に①の液ごとに加え全体をあえたら15分程冷蔵庫で休ませたら完成



Recipe

おめかしゆでたまご

左や-ジでビーツをゆでた時のゆで汁を使って卵をピンク色に染めず

材料 (4人分)

- ・ゆで卵 ... 2個 (半熟程度)
- ・ビーツのゆで汁 ... 適量
- ・マヨネーズ ... 大さじ2
- ・らっきょう or ピパリス ... 10g (みじん切)
- ・さとう ... 1つまみ
- ・塩 ... 少々

作り方

① ゆで卵をくりからせ、ビーツのゆで汁に卵をピンク色に染めておく

② 卵を半分に切り黄身をとり、マヨネーズ、らっきょう、さとう、塩を加えなめらかになるまでよく混ぜる

③ ②を絞り袋に入れ自身の中に絞り出す。お好みでトッピングにスプラウトをのせて完成

