

マグロとアボカドのマリネ

前菜

材料 (1皿分)

マグロ	140g
アボカド	1個
玉ねぎ	1/8個
にんにく	1/2かけ
マヨネーズ	大さじ4
バルサミコ酢	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
あさつき	適量
ピンクペッパー	適量



作り方

1. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
玉ねぎは水にさらし、茶こしにとってよく絞り水気をとる。
あさつきを小口きりに。
アボカドは少し小さめで、マグロは少し大きめでそれぞれ、さいの目に切る。
2. 玉ねぎ、にんにく、マグロ、アボカドをボウルに入れ、
マヨネーズ、バルサミコ酢を加え混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
3. 器に盛り付け、あさつき、ピンクペッパーを飾る。

所要時間 20分
主な調理器具 ボウル