

OIL SABADINES

オイル サバディン レシピ

プロが教える簡単おいしいレシピ



NUMAZU ロコモコ

手順①

赤玉ねぎのみじん切りを水でさらし辛みをとる。

手順②

赤玉ねぎとアボカドのみじん切りを、山わさび醤油であえる。

手順③

マグロを山わさび醤油であえる。

手順④

ごはん一面にオイルサバディンを敷き詰め、①と②を盛り付ける。

手順⑤

皿に山わさびマヨネーズを添える。

マグロのぶつ切り	30g
ごはん	100g
オイルサバディン	20g
アボカド	1/12個
赤玉ねぎのみじん切り	2g
山わさび醤油	適量
山わさびマヨネーズ	適量
材料があれば飾り用のハーブなど	適量