

塩だれアボカド丼 (レシピ監修：リュウジ)

～レシピ～

- (1)アボカドをブロック状にカットし、ボウルに入れる
- (2)そのボウルに白だし大さじ1強、ごま油小さじ2、レモン汁小さじ1/2、黒胡椒を入れて混ぜる
- (3)ご飯に作った具材乗せる
- (4)海苔、しらす、小ねぎを散らしてお好みでラー油をかけたら完成！



～材料～

アボカド1つ、白だし大さじ1強、ごま油小さじ2、レモン汁小さじ1/2、黒胡椒(適量)
海苔(適量)、しらす25g、ねぎ(適量)、ラー油(適量)

冷や汁 (レシピ監修：ロバート馬場)

～レシピ～

- (1)味噌小さじ1、かつおダシ大さじ3、さば缶の汁をボウルに入れて混ぜる
- (2)きゅうり、みょうがを輪切り、大葉を角切りにする
- (3)アーモンドをラップに二重に包んで瓶の底などで叩いて砕く
- (4)全てボウルに入れたら、生姜とさば缶の身をほぐしながら絡める
- (5)ご飯を入れたどんぶりにボウルの具材と氷を合わせたものをかけたら完成！



～材料～

味噌小さじ1、かつおダシ大さじ3、さば味噌煮缶1つ、きゅうり1本、みょうが1つ
大葉3枚、アーモンド10粒程度、生姜チューブ(適量)、氷

ポキ丼 (レシピ監修：バービー)

～レシピ～

- (1)めんつゆ大さじ3、ごま油大さじ1、白ごま、にんにくチューブ1センチをボウルに入れる
- (2)サーモンとアボカドをブロック状にカットする
- (3)ボウルの中のものをご飯を入れたどんぶりに盛り付ける
- (4)マヨネーズをかけて完成！



～材料～

めんつゆ大さじ3、ごま油大さじ1、白ごま(適量)、にんにくチューブ(適量)
サーモン(適量)、アボカド1/2、マヨネーズ(適量)