

づけぶりとおボカドのバケット ワインにも日本酒にも合うスピード肴。



カロリー
130kcal
(1枚分)

クイックレシピ
約**10分**

材 料
(10枚分) アボカド(熟したもの) 1/2個
ブリ(刺身用) 150g フランスパン 8cm
<A> バター 適量
しょうゆ 大さじ2 にんにく 1片
わさび 適量 スライスアーモンド 適量
飾り用ハーブ(チャービル、イタリアンパセリ等)

作り方

1

食品用保存袋に<A>の材料を混ぜ合わせ、ブリを1cm角に切って入れ、軽くもむ。



2

アボカドは皮と種を除いて、薄切りにし、レモン汁をまぶしておく。にんにくは半分にする。



3

フランスパンを8mm厚の輪切りにし、にんにくの断面をパンの表面にこすって風味をつける。さらにバターを少し塗り、トースターでカリッと焼く。



4

3のフランスパンの上に2のアボカドと1のブリを乗せて、スライスアーモンドとハーブを飾る。



栄養価

- 不飽和脂肪酸たっぷりのブリとアボカドは、コレステロールが気になる方におすすめです。
- バケットに塗るバターは風味づけ程度でヘルシーに。

ワンポイントアドバイス

- わさびの量は、お好みで調整してください。
- マグロや白身など、他の魚を混ぜてもおいしいですよ!
- ブリの汁気は良くきり、なるべく食べる直前に盛った方がバケットがカリッと良いでしょう。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。