



レシピ一覧



アボカドとマヨネーズのなめらかなソース 鮭ソテーアボカドタルタル

栄養価 エネルギー240kcal たんぱく質17.5 g カリウム342mg リン219mg 食塩 0.6g
(付け合わせ除く)

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

鮭	70g
酒	2g
こしょう	少々
油	1g
(アボカドタルタルソース)	
アボカド	10g
レモン汁	4g
卵	20g
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	12g(大さじ1)
こしょう	少々

作り方

- ①卵は茹でて、細かく切る。
- ②鮭は、酒に漬けておく。
- ③鮭は、水気を拭き、こしょうを振り、油を引いたフライパンで焼く。
- ④アボカドは、1cm角くらいの大きさに切り、レモン汁をかける。みじん切りにした玉ねぎも合わせる。
- ⑤①、④とマヨネーズ、こしょうを混ぜてソースを作る。
- ⑥鮭にソースをかけて出来上がり。



アボカドは、切った断面が時間が経つと黒く変色してしまいます。レモン汁は変色の原因である酸化を遅らせる効果があります。