

漬けアボカドの黒胡麻七味がけ



だしが染みこんだアボカドに、香ばしい黒胡麻七味がアクセント！
人気の素材を和風アレンジして、お店の看板メニューにしてみては？

材料（1皿分）

アボカド…1個

● 漬け液

だし汁…200ml

みりん…50ml

薄口しょうゆ…50ml

GABAN® 黒胡麻七味唐辛子…適量

レシピ（所要時間：10分※）

- ① 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、冷ましておく。
- ② アボカドは縦半分に切って種と皮を取り除き、①に漬け、冷蔵庫でひと晩なじませる。
- ③ ②の汁気をきってスライスし、器に盛りつけ、黒胡麻七味唐辛子をふりかける。

※漬けておく時間は含みません。