

アボガドとマグロの冷たいライスパスタ

🕒 調理時間: 20分

1人分のカロリー<518Kcal>

🌿 材料 (2人分)



マグロ	100g
アボガド	1/2個
にんにく	小さじ1
万能ねぎ	2本
輪切り唐辛子	適量
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
ライスパスタ	120g
もみのり	適量
すりごま	大さじ1

【A】

わさび	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5

🌿 作り方

1. マグロは1cm角に切る。アボガドは皮をむいて1cm角に切る。にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。【A】を合わせる。
2. 鍋ににんにくと輪切り唐辛子、オリーブオイルを入れて中火で加熱する。にんにくに色がつき始めたら弱火にし、にんにくの香りがしてきたら【A】を入れて冷やす。
3. マグロとアボガドを2に加えて和える。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩、ライスパスタを入れてほぐした後、火を止める。フタをしてから8~10分置く。(余熱調理)
5. 4のライスパスタをザルにあげ、冷水で洗ってしっかり水気を切り、3と絡める。
6. 5と、もみのり、すりごま、万能ねぎで盛り付ける。

🌿 ワンポイントアドバイス

◆【A】を合わせる際は、わさびが溶けにくいので、ボウルにわさびを入れた状態で、少しずつしょうゆ・みりんを入れながら泡立て器で混ぜるとよい。