

# マグロとアボカドのおかずサラダ

粒マスタードのピリッとした辛みと香りを活かした、ボリューム満点のサラダです



## ◎材料（2人分）

マグロ（刺身用） 100～120g  
アボカド 1個  
玉ねぎ 1/2個  
水菜 1/2袋  
ミニトマト 4個

## 【ドレッシング】

酢 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
横須賀バーガーソース 大さじ1

## ◎作り方

1. アボカドは縦中央に包丁を入れ、種にそいながらぐるりと一周切り込みを入れ半分に割り、種を取り除き皮をむく。アボカドとマグロは2cm角程度の大きさに切る。

2. ボウルにドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、1を加えて10分程漬け込む。
3. 水菜は根元を切り落とし、4cm幅に切る。玉ねぎは繊維を断つように薄くスライスし、水にさらし、水気をしっかり切る。ミニトマトは4等分に切る。
4. 器に水菜、玉ねぎを盛り、漬けておいたマグロ、アボカドを上へのせ、ミニトマトを盛り付ける。