

料理名：アボカド丼

【材料】 1 人分

- ・ ご飯 丼ぶりか一杯
- ・ アボカド 1 個
- ・ 韓国海苔 (なければ普通の海苔) 5-6 枚
- ・ しょう油 適量

【出来上がり写真】



【作り方】

1. アボカドは半分に切って皮をむき、食べやすい大きさに切る。



2. 海苔を手でちぎって、丼ぶりのご飯の上に散らす。



3. 切ったアボカドを海苔の上に並べ、しょう油をかけたら出来上がり！

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

アメリカに住んでいたときマグロ丼が食べたかったのですが、美味しいマグロが売っていないので代わりにアボカドで作ってみました。材料が少なくてすぐ出来て栄養もあり、とても美味しいので是非試してみてください。

掲載時の名前(ニックネームなど) リソ

年齢: 15 歳 ご職業(学生,主婦,会社員など): 学生