

# レシピ

共有用







# タイトルの追加



# アヒ マンゴーとポケ サラダ

Marion Hetrick

10 分 • 4 人前



## 材料

皮をむいてさいの目に切ったすし級のアヒ マグロ 1½ ポンド  
グリーン サラダ 5 オンス  
すりおろした大型のニンジン 1 個  
1½ イングリッシュ キュウリ、薄い半円にスライス  
皮をむいてさいの目に切ったアボカド 1 個  
皮をむいてさいの目に切ったマンゴー 1 個  
種ありの薄くスライスしたセラノ 1 個またはハラペーニョ  
スライスしたネギ 2 本  
ゴマ  
しょうゆ 大さじ 2 (またはココナッツ アミノ)  
米酢大さじ 1  
ごま油大さじ 1  
刻みしょうが小さじ 1

## 準備

小さな瓶の中で、しょうゆ、米酢、ごま油、刻みしょうがを混ぜ合わせます。

マグロをドレッシング大さじ 2 杯に混ぜ、残りのサラダを準備しながら座ります。

サラダ野菜、キュウリ、すりおろしたにんじんをドレッシングを加えてトスします。個々の器にアヒ、アボカド、マンゴーで盛り付けます。ゴマ、スライス セラノ、ネギをまぶします

**ヒント:** この風味豊かな春の  
サラダには、最も新鮮で高級  
なアヒ マグロだけを使ってく  
ださい。

カロリー 186、総脂肪 11.6g、飽和脂肪 1.6g、コレステロール 5.6mg、ナトリウム 483mg、炭水化物 41.6g、食物繊維 5.5g、タンパク質 5.6g

# レシピ名を追加する

寄稿者を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

準備

準備手順を追加する

ヒントやメモを追加する

栄養情報を追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



ヒントやメモを追加する

1

準備手順を追加する

2

準備手順を追加する

3

準備手順を追加する

画像を追加する



画像を追加する



画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

# レシピ名を追加する

ヒントやメモを追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

材料

食材のリストを追加する

ヒントやメモを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

画像を追加する



4 準備手順を追加する

画像を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

## 材料

食材のリストを追加する

## 1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する





# タイトルの追加

# レシピ名を追加する

寄稿者を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

準備

1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



ヒントやメモを追加する

1

準備手順を追加する

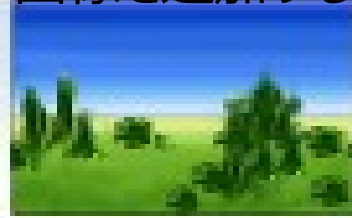
2

準備手順を追加する

3

準備手順を追加する

画像を追加する



画像を追加する



画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する



# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

ヒントやメモを追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



ヒントやメモを追加する

材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

画像を追加する



4 準備手順を追加する

画像を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

## 材料

食材のリストを追加する

## 1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する





# タイトルの追加

# レシピ名を追加する

寄稿者を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

準備

1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



ヒントやメモを追加する

1

準備手順を追加する

2

準備手順を追加する

3

準備手順を追加する

画像を追加する



画像を追加する



画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する



# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

ヒントやメモを追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

材料

食材のリストを追加する

ヒントやメモを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

画像を追加する



4 準備手順を追加する

画像を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

## 材料

食材のリストを追加する

## 1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する





# タイトルの追加

# レシピ名を追加する

寄稿者を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

準備

1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



ヒントやメモを追加する

1

準備手順を追加する

2

準備手順を追加する

3

準備手順を追加する

画像を追加する



画像を追加する



画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

ヒントやメモを追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する



画像を追加する



# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

材料

ヒントやメモを追加する

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

画像を追加する



4 準備手順を追加する

画像を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

## 材料

食材のリストを追加する

## 1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する



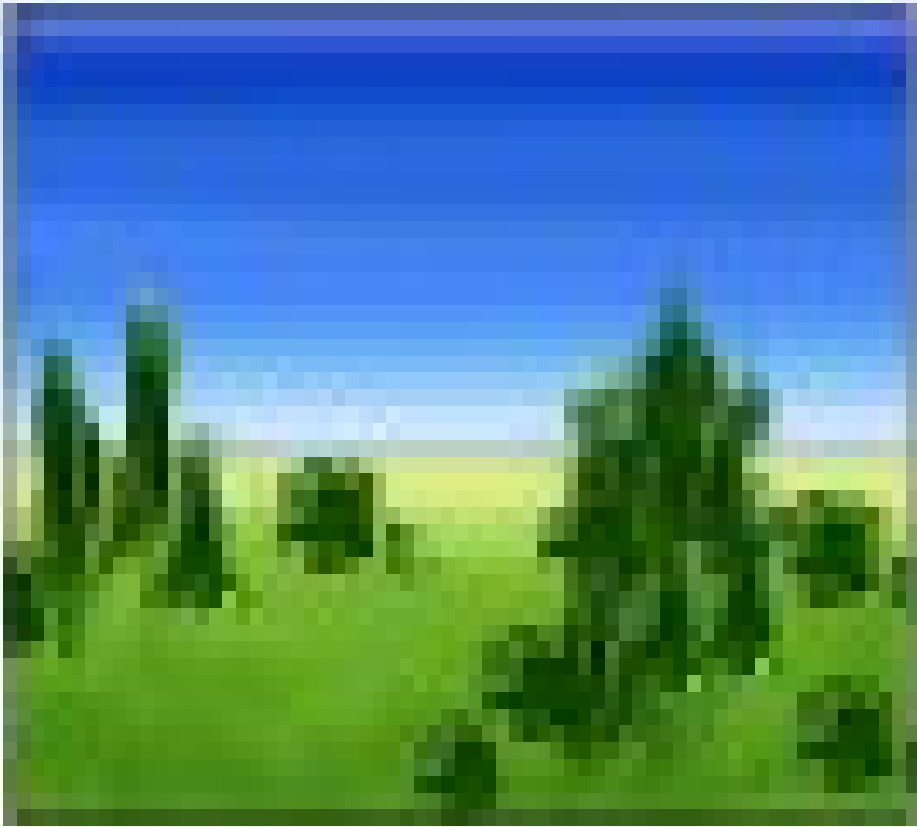
# タイトルの追加

# レシピ名を追加する

寄稿者を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

準備

1. 準備手順を追加する

ヒントやメモを追加する

栄養情報を追加する



# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

画像を追加する



ヒントやメモを追加する

1

準備手順を追加する

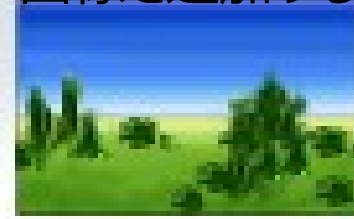
2

準備手順を追加する

3

準備手順を追加する

画像を追加する



画像を追加する



画像を追加する



材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

ヒントやメモを追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

材料

食材のリストを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

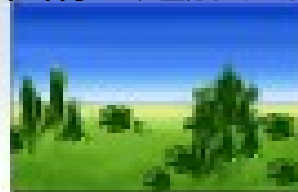
材料

食材のリストを追加する

ヒントやメモを追加する

栄養情報を追加する

画像を追加する



1 準備手順を追加する

画像を追加する



2 準備手順を追加する

画像を追加する



3 準備手順を追加する

画像を追加する



4 準備手順を追加する

画像を追加する

ヒントやメモを追加する

# レシピ名を追加する

所要時間と人数分を追加する

材料

食材のリストを追加する

1. 準備手順を追加する

栄養情報を追加する







# 寄稿者

寄稿者を追加する



