

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 418.6g、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

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

1

準備手順を追加する

2

準備手順を追加する

ヒントやメモを追加する

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

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

材料

食材のリストを追加する

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

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

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

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

4 準備手順を追加する

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

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

1 準備手順を追加する

2 準備手順を追加する

ヒントやメモを追加する

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

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

材料

食材のリストを追加する

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

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

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

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

4 準備手順を追加する

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

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

1

準備手順を追加する

2

準備手順を追加する

ヒントやメモを追加する

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

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

材料

食材のリストを追加する

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

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

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

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

4 準備手順を追加する

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

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

1

準備手順を追加する

2

準備手順を追加する

ヒントやメモを追加する

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

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

材料

食材のリストを追加する

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

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

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

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

4 準備手順を追加する

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

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

1 準備手順を追加する

2 準備手順を追加する

ヒントやメモを追加する

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

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

材料

食材のリストを追加する

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

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

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

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

4 準備手順を追加する

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

