



# 我が家の味自慢リレー



## まぐろとアボカドのどろろ丼



### 紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会  
吹上支部 飯田 敦子 さん



### 材料 (4人分)

○米	2合
○まぐろ	100g
○アボカド	2個
○長いも	15cm
○レモン	1/2個
○だし汁	大さじ1
○わさび	適量
○刻みのり	適量
○めんつゆ	大さじ4

### 作り方

- ① まぐろを1cm角に切る。
- ② アボカドを1cm角に切り、レモン汁をかけておく。
- ③ 長いもをすり、だし汁を加えアボカドと混ぜる。
- ④ ごはんに③をかけ、まぐろの角切りをのせる。
- ⑤ 刻みのりを散らして、出来上がり。



あっという間にできる  
簡単メニューです



主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「主食」です。



### 1人分の栄養価

エネルギー	546kcal
炭水化物	80.5g
タンパク質	16.1g
脂質	18.2g
塩分	0.5g