



オリーブハマチのポキ丼

・材料 (4人分)

オリーブハマチ	…刺身用のさく400g
アボカド	…1~2個
漬けだれ	
┌ 醤油	…3
├ オリーブオイル	…1
├ みりん	…1
├ レモン	…適量
├ にんにく	…1片
└ ごま	…適量
温泉卵(または卵黄)	…お好みで

・作り方

- ① オリーブハマチとアボカドはさいの目に切っておく。
- ② 醤油、オリーブオイル、みりん、レモン汁、すり下ろしにんにく、ごまを①と混ぜ合わせ冷蔵庫で10~15分寝かせる。
- ③ どんぶりによそおったご飯の上に②のせ、温泉卵を落としていただく。