【レシピ】マグロとアボカドのタルタル

こんにちは(*’▽’*)

なぜか全身傷だらけの北村みゆきです（距離感覚がないのか、注意力が足りないのか、最近切実に悩んでます←）

特に足の小指は二本とも負傷し、二回ともひどい衝撃的な痛みでした。

そんなこんなで飲まなきゃやってけない私、おつまみは美味しいものがいいです。笑

今日は私の夏の定番、冷凍のお安いマグロを使ってもとっても美味しくできるタルタルをご紹介します(*^o^*)！

マグロとアボカドのタルタル

材料（**5**人分）

・マグロ（赤身）・・・100g

・アボカド・・・1/2個(80~100g)

・紫玉ねぎ・・・20g

・卵黄(S)・・・1個

・ケッパー・・・10g

[illegible]1

[illegible] [illegible]1

[illegible]1/3

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

1 [illegible]

2 [illegible]([illegible])[illegible]

3 [illegible]1[illegible]

4 [illegible]1[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible](^0^)❤

レシピはこちらから～(*^_^*)→マグロとアボカドのタルタル

ケッパーのお話

ケッパーってあんまり使わない・・・なんて方！いやいやとっても万能なんですよ！

私のオススメは、プッタネスカ！

アンチョビ、ケッパー、ブラックオリーブといったイタリア家庭には常備されている食材ですぐに作ることができるトマトベースのパスタです。

忙しい時って生鮮食材が冷蔵庫にあまりなくて、あーでも美味しいもの食べたいな、、、なんて時に常備品でできるパスタです！

あとはアクアパッツァなんかにも入れると美味しいですし、サーモンのマリネなんかにも(^0^)

何よりケッパーって、保存が効くのです＾＾有能すぎるよケッパーくん・・・！

このマグロとアボカドのタルタルは、白ワインはもちろん、スパークリングでも、赤ワイン（軽めのピノなど）なんかにも合いますよ～(^0^)もちろん日本酒にも・・・ぜひ作ってみてください❣

ではみなさま、明日からまた一週間頑張りましょー！