

BON APPÉTIT!

ポナペティ

召し上がれ!

広告商品売り出し期間

6/3(土)~5(月)

初夏の色と
香りをも
召し上がれ

トマトの風味とアボカドの
柔らかな口当たり。
レモンのさわやかな酸味が
食欲をそそります。



トマトとアボカドのマリネ

材料(2人分) 調理時間: 10分+

トマト…2個、アボカド…1個

たまねぎ…1/4個

ツナ(缶詰)…1/2缶

レモン汁…大さじ1

[A] 酢…大さじ1と1/2

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

オリーブ油…大さじ1

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、ツナ(缶の調味液ごと)、[A]と合わせる。
- ②トマトは乱切りにしてペーパータオルにのせ、汁を軽くきる。アボカドも乱切りにして、レモン汁をふりかける。
- ③①に②を加えてさっくり混ぜ、しばらくおいて味をなじませる(時間外)。
※お好みで刻んだイタリアンパセリをちらす。

昔ながらの
おいしさ!

契約農家:久保田農場

〈新潟県上越市産〉

みそらとまと



みそらとまと
生産者

(100g当り) **49円** (税抜)



“こだわりアボカド”は
通常日本に輸出されるアボカドより、
二か月以上長い期間樹上で
熟成させてから収穫することで、
より深い味わいを追求したアボカドです。

〈メキシコ産〉

こだわりアボカド

(大玉・1個)

179円 (税抜)