栄養科だより　6月号

# 綾循レシピ

材料はコンビニで調達！

和風でも洋風でも合う！
自分の好みの味にアレンジ出来て
和えるだけで簡単！

裏面にレシピがあります

コンビニ食材で簡単アレンジ！　塩分約1g

## 豆腐とアボカドの白和え

AYASE ✦ HEART ✦ CLINIC
3-6-9,Yanaka, Adachi-ku,Tokyo 120-0006 Japan　Tel.03-3605-2821　Fax.03-3605-2116

材料（１人前）
＊木綿豆腐1/2丁
＊アボカド：1個（冷凍でもOK）
＊レモン汁：適量
＊オリーブオイル：大さじ1
＊黒コショウ：好きなだけ
＊塩：ひとつまみ
＊すりごま：大さじ1～2
＊めんつゆ：小さじ1

作り方①
木綿豆腐をキッチンペーパーで包み
１分程度加熱して水気をしぼる。

アボカドは一口大に切りレモン汁をかける。

作り方②
木綿豆腐と残りの調味料を混ぜる。
最後にアボカドをいれて混ぜあわせて完成！

☆ごまの代わりにピーナッツを入れると
食感も香りもより楽しめてGOOD！！
余分な塩分を加えなくても
美味しく食べられますね！
小さな事から減塩に
取り組んでみましょう！

☆アボカドのパワー☆
「世界一栄養価の高い果物」としてギネスにも
認定されています！代表的な栄養素はこちら！

＊ビタミンB群：疲労回復、代謝アップ
＊ビタミンE：抗酸化作用、美容にも欠かせない
＊食物繊維：便秘解消など腸内環境を整える
＊オレイン酸：脂質だが悪玉コレステロールを
減らしてくれる
＊葉酸：胎児の発育や女性の貧血予防に
＊カリウム：体内のナトリウムの排出を促す　…等々

食べ頃のアボカドを見分けるには・・・
＊色が黒い
＊ヘタが浮いている
＊触ると軟らかい（茄子に似た感触）

脂溶性の食材なのでオリーブオイルやナッツ系など
油との相性はバッチリです☆

美味しいからといって食べ過ぎには注意です！
森のバターを言われるように高エネルギー食材です！
１個200kcal程度あります（ご飯小盛と同程度！）