

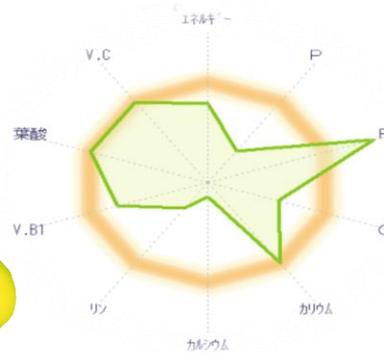
アボカドと柿とトマトのサラダ



野菜図鑑 アボカド

森のバターと言われるアボカド

その高い栄養価から「生命の源」と呼ばれてきました。生活習慣病を予防する働きをする不飽和脂肪酸というヘルシーな脂質を含み、アボカドのオレイン酸は善玉菌を増やして悪玉菌を減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。カリウムが豊富なので体の中にたまった塩分を排出して血圧を下げるのに役立つ栄養素もたっぷり



🥗 栄養成分

250kcal たんぱく質2.8g 脂質 17.2g 野菜摂取量110g

🥄 作り方

- ①アボカドと柿はさいの目切りトマトは半分に切っておく。
- ②オリーブオイルにグレープフルーツの果汁とすし酢とコショウを加えてよく混ぜてドレッシングを作る。
- ③1と2を合わせてさっくり混ぜ小鉢に盛り付ける。

[材料 (2人分)]

アボカド	160.0 g
柿	200.0 g
ミニトマト	60.00 g
オリーブオイル	2.0 g
グレープフルーツ果汁	6.0 g
すし酢	6.0 g
黒コショウ	0.1 g