

# 3つのお皿でバランスばっちりレシピ

筑西市食生活改善推進員協議会中央研修会（第5回）

令和4年11月8日(火)

## ☆サーモンとアボカドのサラダポキ丼

材料2人分

ごはん	300g	
サーモン(刺身用)	200g	
アボカド	1個(正味140g)	
A	しょうゆ	小さじ2(12g)
	みりん	小さじ2(12g)
	オリーブオイル	小さじ1(4g)
	白いりごま	小さじ1(2g)
ベビーリーフ	40g	

作り方

- ① サーモンとアボカドは、1.5cmの角に切り、合わせたAに10分ほど漬ける。
- ② 器に粗熱をとったごはんを盛り、ベビーリーフをのせて①を盛る。

熱量	たんぱく質	脂質	塩分
624kcal	26.3g	31.8g	1.0g

## ☆白菜の中華風生姜スープ

材料2人分

白菜	140g	
豆腐(絹)	80g	
卵	1個	
A	水	400ml
	しょうが(すりおろし)	小さじ1(5g)
	しょうゆ	小さじ1(6g)
	鶏がらスープの素	小さじ1(1g)

作り方

- ① 白菜はざく切りにする。豆腐は2cm角に切る。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①を加えて5分ほど煮る。
- ③ 卵を溶いて流し入れ、大きく混ぜながらかきたまごを作る。



熱量	たんぱく質	脂質	塩分
82kcal	6.9g	4.5g	1.2g

### ◆1食分の栄養価◆

熱量	たんぱく質	脂質	塩分
706kcal	33.2g	36.3g	2.2g



## アボカドは生活習慣病予防に効果的



アボカドは非常に栄養価の高い果物で、動脈硬化の予防、老化抑制などに効果があると言われていて、ビタミンEをはじめ、各種ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。カリウムも多いので、高血圧予防なども期待できます。また、食物繊維も多く含まれています。

アボカドは「森のバター」と呼ばれるほど脂肪分が多いのも特徴です。この脂肪分は、血液をサラサラにしたり、コレステロールを減らす作用がある不飽和脂肪酸が主体です。

まったりとした口当たりの果肉は甘味がほとんどなく、サラダやバーガーなどにも利用されます。わさびしょうゆをつけると「トロ」のような味がするとも言われていますね。