



# アボガドの和風サラダ

## 栄養士コメント

アボガドは、血中LDLコレステロールや中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。森のバターと呼ばれるほど栄養価の高い果物ですが、カロリーも高いため食べ過ぎに注意が必要です。今回はトマトときゅうりを一緒にしました。



## 作り方

- ：ボールにポン酢、わさびをよく混ぜる。
- ：アボガドは皮と種を除き、2cm弱のサイコロの大きさに切る。ミニトマトは半分、きゅうりは乱切りにする。
- ： の調味料に を合わせ、細かくした焼き海苔を和える。

## 成分値 (1人分)

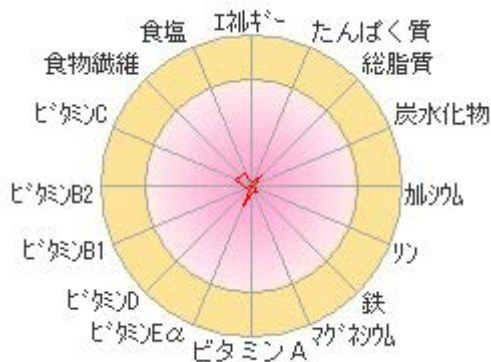
摂取値 単位

1. エネルギー	68 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	5.7 g
4. 炭水化物	4.6 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	33 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. アボガド-----	30	g
1 / 4 個。		
2. ミニトマト-----	2	こ
3. きゅうり-----	20	g
1 / 6 本。		
4. 焼きのり-----	1	切
5. 減塩だしポン酢-----	1/2	小サジ
6. 練りわさび-----	0.5	g



(黄色い部分が範囲内です)