



かつおとアボカドのサラダ

簡単で意外な美味しさのサラダです。



カロリー
167 kcal
(1人分)

調理
時間
約8分

材 料 (4人分)

- | | | |
|---------------|-----------|-----------|
| かつお(刺身用サク) | ドレッシング | |
|250g | マヨネーズ | 大さじ2 |
| アボカド.....1/2個 | プレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| きゅうり.....1/2本 | しょうゆ | 小さじ1 |
| プロセスチーズ | 50g | 塩・コショウ 少々 |

作り方

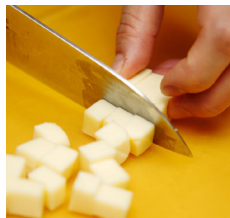
1

かつお、アボカド、きゅうりは1cm角に切り、アボカドにはレモン汁少々をまぶして色止めしておく。



2

プロセスチーズは8mm角に切る。



3

ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。



4

1と2の具材を合わせ、3で和える。



栄養価

- 「かつお」は、ビタミンDを多く含みます。ビタミンDはカルシウムの骨生成効果を高める働きがあります。チーズやヨーグルトなどカルシウムが豊富な食材とは好相性で、お子さんと女性にオススメです。
- 「アボカド」にはコレステロールを下げる働きがある不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。若返り効果もあると言われ、美容と健康の強い味方の食材です。その健康効果の高さから、別名「森のバター」とも呼ばれています。

ワンポイントアドバイス

- かつおのビタミンB1・D・EPA・鉄分などの栄養は、とくに血合い部分に集中しており、この部分を気にせず食べられるさかななので、血合いごと召し上がることをおすすめします。
- コレステロールが気になる方、あっさり味が好きな方は、ドレッシングのマヨネーズを少なめに、ヨーグルトを多めにしても良いでしょう。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。