

●広報つばめ「作ってみませんか」【平成 27 年 12 月 1 日号】おかず編



アボカドサラダ

燕市食生活改善推進委員協議会
燕市食育推進計画「食を通じたコミュニケーションの推進」

～短時間ででき、彩りも華やかなサラダです～

●材料（4人分）

アボカド…1個
レモン汁…小さじ2
ツナ缶…小1缶
ムキエビ…15尾
玉ねぎ…1/4個
きゅうり…1本
ミニトマト…8個
サラダ菜…適宜



調味料 A 酒…大さじ1

かたくり粉…小さじ1 塩…少々

調味料 B マヨネーズ…大さじ4 しょうゆ大さじ…1/2 塩こしょう…少々

●作り方

- ①アボカドは種と皮を取り、1.5cmの角切りにし、レモン汁をふりかけておく。
 - ②ムキエビはAの調味料をまぶして10分位おき、ゆでて冷ましておく。
 - ③玉ねぎはスライスして水にさらし、しっかり水気をしぼる。きゅうりは1cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。ツナ缶は汁気をよく切っておく。
 - ④飾り用のアボカド、ミニトマトを少し残しておく。
 - ⑤Bの調味料を混ぜ合わせ、材料をあえる。
 - ⑥器にサラダ菜をしき、⑤を盛り合わせて④を彩りよく飾る。
- ※好みでわさびを少量加えてもおいしく召し上がれます。
- ◎アボカドは「森のバター」とも呼ばれ、果物としては珍しく、脂質が全体の約19%を占めています。そのほとんどがオレイン酸という不飽和脂肪酸なので、悪玉コレステロール値を下げる働きがあります。その他にもビタミン、ミネラル、食物繊維、アミノ酸などが豊富に含まれています。



広報つばめ、知っていれば得した気分になれる「知っ得つばめ」のコーナーに掲載している「作ってみませんか」のコーナーでは、燕市食生活改善推進委員のみなさんによる健康レシピを掲載し、市民のみなさんへの健康食の普及を図っています。