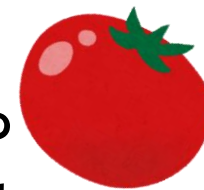




クリエイティブ
栄養士考案!

カルシウムも摂れる! 時短レシピ



切って
あえるだけ♪

5分でできる! トマトとアボカドのオリーブ和え



《材料》(3人分)

| | |
|---------|------|
| トマト | 1個 |
| アボカド | 1個 |
| 木綿豆腐 | 100g |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |

栄養成分 (1人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 200kcal |
| たんぱく質 | : 4.0g |
| 脂質 | : 18.4g |
| 炭水化物 | : 6.4g |
| 食物繊維 | : 3.5g |
| 食塩相当量 | : 0.17g |



《作り方》

- ①木綿豆腐は水をよく切り、トマト、アボカド、木綿豆腐をサイコロ状の大きさに切る。
- ②①を器に盛る。
- ③オリーブオイルと塩こしょうを混ぜ合わせ、②にかければ完成☆

暑い日でもさっぱり食べられる! お好みに醤油レモンをかけて♪
トマトにオリーブオイルの組み合わせでリコピンの吸収率アップ★
夏バテの強い味方、アボカドも入って栄養価◎

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(矢口・小池・岡村)