

7月ver.

／食物繊維をとろう／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ アボカドと切干大根のマヨわさและ

材料【2人分】

アボカド	…1個	A	マヨネーズ	…大さじ1
切干大根(乾)	…20g		わさび	…小さじ1/2
ツナ(水煮パウチタイプ)	…1袋(50g)		しょうゆ	…小さじ1/2
			レモン汁	…小さじ1
			粗挽きこしょう	…少々



1人分214kcal／塩分0.6g



つくり方

- ①切干大根は軽く洗い、水に10～15分浸けて戻した後、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ②アボカドは皮と種を取り除き、1.5cmの角切りにする。
- ③ボウルに①、②、ツナ、Aを入れ、やさしく和える。
- ④器に盛り付け、粗挽きこしょうを振りかける。



アボカドと切干大根には食物繊維が豊富に含まれ、
このレシピで食物繊維6gが摂れ、1日の不足分を補うことができます！
今が旬のトマトやオクラを加えてアレンジしても◎