



ゲンキ レシピ

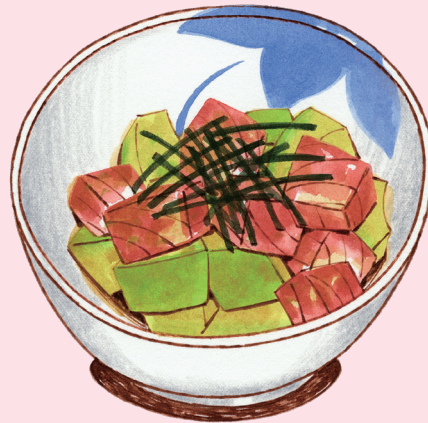
マグロとアボカドの黄味しょうゆあえ

○調理時間:10分

○エネルギー:約190kcal ○塩分量:約1.4g(1人分)

DHAを積極的に摂って脳を元気に

脳を活性化するDHAが豊富なマグロと、脳内の情報伝達物質となり記憶の形成に重要な役割を果たすと言われるレシチンを含んだ卵黄を組み合わせました。アボカドはビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富な栄養価の高い食品ですが、カロリーも高めなので、気になる方は油を使わない調理法で。



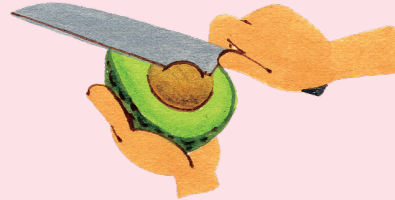
材料(2人分)

- マグロ(赤身)…150g
- 卵黄……………1個分
- わさび……………少々
- アボカド……………1/2個
- しょうゆ…大さじ1
- きざみ海苔…適宜

作り方

- ① ボウルにしょうゆを入れてわさびを溶き混ぜ、卵黄も加えてよく混ぜる。
- ② マグロを1.5cmぐらいのサイコロ状に切って①に入れてあえる。
- ③ アボカドの皮と種を除き、マグロと同じぐらいの大きさに切って②に加え混ぜる。
- ④ 器に盛って、きざみ海苔を飾る。

種を取るには 包丁を刺して回す



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～