

【アボカドとひじきのヨーグルポン和え】

(材料 1 人分)

- アボカド 20g
- 水煮大豆 10g
- 干しひじき 0.5g
- ヨーグルト 1g
- ポン酢醤油 2g (小さじ1/3)

(作り方) 調理時間：5分

(ひじきの戻し時間除く)

1. 干しひじきを20分たっぷりの水につけ戻す。
2. アボカドの皮と種を取り、2cm角に切る。
3. 水煮大豆は水気を切る。
4. ポン酢醤油とヨーグルトを合わせ、
1と2と3を和える。



- アボカド…果実自体の脂質は悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化予防が期待できる。
- ヨーグルト…マヨネーズを用いた時のようなコクのある味を再現しつつ、ナトリウム含量が比較的少ないため、高血圧 予防に繋がる。



栄養価

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.0g
炭水化物	3.0g
カリウム	208mg
食塩相当量	0g

☆ポイント☆

- ヨーグルトでさっぱり仕上げました。
- 不足しがちな豆類、海藻がおいしく食べられます！