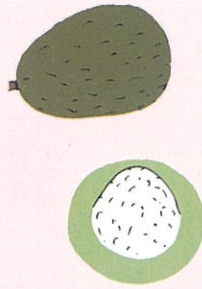


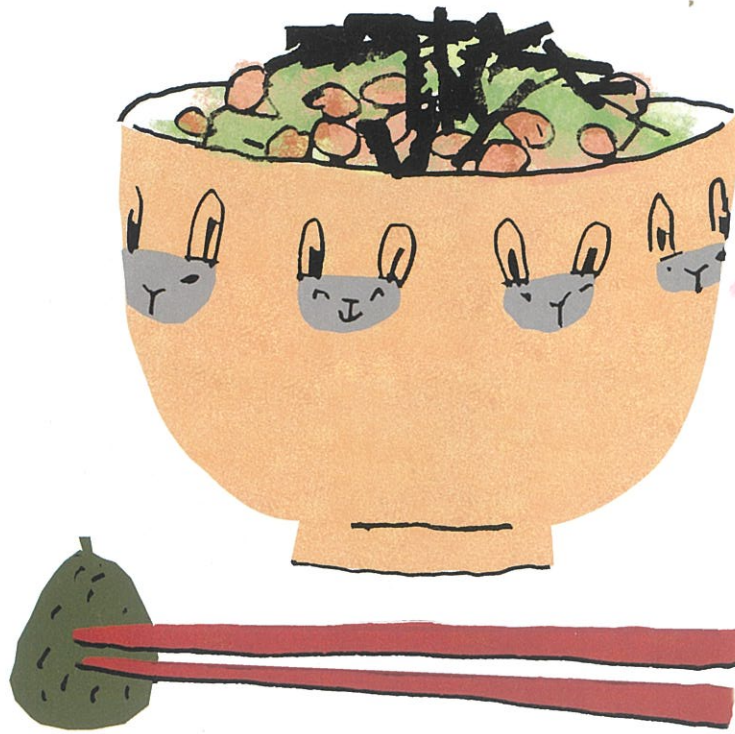


アボカドを縦半分に切るようにタネにあたるまで深く包丁の刃を入れる。ぐるりと一周したら上下を左右にひねり、そっと開けばよい。

アボカド



アボカドは、脂肪分が20%と高めだが、そのほとんどが動脈硬化を防いで若さを保つリノール酸やオレイン酸で、コレステロールの心配な人にも安心だ。ビタミンB群やタンパク質、鉄などもバランスよく含まれていて、特に食物繊維は100gで5.3gと豊富。アボカド1個あたり200gと計算すれば、それだけで1食分の食物セニを摂取できてしまう。少ししかたいものは、薄切りにして、トーストにのせ、ハチミツをかけて食べると美味。



朝ゴハン

アボカ丼

食物セニ豊富なアボカドと発酵食品の王様納豆の最強丼ぶり

材料

アボカド……1/2個
小粒納豆……1パック
シラス……大さじ1
しょう油……適量
玄米ゴハン（レトルトでもよい）……180g
ノリ……お好みで

作り方

1 アボカドは縦に包丁を入れ、クルッとひねるように入れて半分にしてから、種が残らなかった方の皮を手でむき、サイコロ切りにする。

2 ボウルに1と納豆、シラスを入れ、アボカドの形がくずれない程度に軽く混ぜながら、納豆に添付のタレやしょう油で味を調える。

3 器に玄米ゴハンを盛り、2をのせ、細切りにしたノリをちらす。

合計 14.6g
4.4g
10.2g