

Presents by Oreos.

体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



エビとアボカドのサラダ



【材料】

(2人分)

アボカド	1個
エビ	8尾
ブロッコリー	1/2株
トマト	1個

A	マヨネーズ	大さじ3
	しょう油	大さじ2
	わさび	適量

- 【下準備】
- ・アボカドは皮をむき、種を取りひと口大に切ります。
 - ・エビは皮、背わたを取り、ブロッコリーはひと口大にしラップで包みレンジで1分位温めます。
 - ・トマトはひと口大に切ります。・Aを混ぜ合わせます。

(1)エビとアボカドとAを混ぜ合わせます。

(2)お皿にブロッコリーとトマトを盛り、(1)を盛り付けて出来上がりです。

えびは、高タンパクで低脂肪、糖質はゼロなのでダイエットに最適です



また、血中のコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果のあるタウリンが豊富に含まれています。

さらに、血液をサラサラにし、動脈硬化・高血圧を予防する効果のあるDHA(ドコサヘキサエン酸)血栓予防効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれています。

くれぐれも取りすぎには注意しましょう！