



アボカドときのこの ホットサラダ



【1人前】 126kcal
塩分0.7g
食物繊維4.0g

アボカドは森のバターといわれ脂質を豊富に含む食材です。
食物繊維と一緒に程よく脂質を摂ることで便秘の予防になります。



| | |
|-------|--|
| 【材料】 | 4人前 |
| アボカド | 1個 |
| しいたけ | 130g |
| 舞茸 | 50g |
| パプリカ | 100g |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| A | 〔 醤油 大さじ1 酢 大さじ2/3 砂糖 小さじ1/2 黒こしょう 適量 |

【作り方】

- ①アボカドは種を取って皮をむき、2cm程度の角切りにする。
- ②しいたけ、舞茸、パプリカはそれぞれ1口大に切る。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、温まれば②を入れ炒める。
全体に軽く火が通ったらアボカドを加え、中火～強火で全体がしんなりするまで炒める。
- ④Aを入れて全体に絡める。
器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。

アボカド

アボカドに含まれる脂質は、不飽和脂肪酸であるオレイン酸が多くを占めています。

～オレイン酸の特徴～

- ・LDL(悪玉)コレステロールを減少させる
- ・小腸で消化吸収されにくく、腸に刺激を与えられる
- ・過酸化脂質の発生を少なくし、生活習慣病を予防する

また、アボカドには水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれるため便秘予防・解消につながります。
ただしエネルギーが高いため、食べすぎには注意しましょう。

