

アボカドとトマトのサラダ

コクのあるアボカドと、酸味のあるトマトはとても相性がよくおいしく召し上がれます。

アボカドにはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。また、リノール酸などの良質な脂質が含まれていますが、カロリーも高いので食べ過ぎには気をつけましょう。切った後空気に触れると変色しやすいので、レモン汁をかけておくとよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 6.0g 脂質 15.2g 炭水化物 12.5g

●材料（2人分）

・アボカド	1個	レモン汁	小さじ2
・トマト	1個	和風ドレッシング（ノンオイル）	大さじ2
・玉ねぎ	10g		
・ベビーリーフ	20g		
・生ハム	4枚		

●作り方

- ① アボカドは縦半分にごくりと切り込みを入れ、種を取り除き、皮をむいて1cm幅に切り、レモン汁をかけておきます。
- ② トマトは半分に切ってヘタを取り、1cm幅に切り、玉ねぎは薄くスライスします。
- ③ 器にベビーリーフを並べ、①のアボカド、トマト、玉ねぎ、生ハムを盛り付け、和風ドレッシングをかけてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。