

レシピLv.2 明太とろろアボカド丼／きゅうりとサバのさっぱり和え

～立ちっぱなし座りっぱなしでパンパンのふくらはぎへ～



この料理の
ポイント！

ナトリウムの排出に効果的なカリウムを多く含む食材を
つめこんで簡単に作れるレシピ

明太とろろアボカド丼 作り方

- 1 長芋をすりおろしてとろろを作る。
- 2 ボールに移したとろろに、明太子と、めんつゆを和える。
- 3 ごはんを器に盛り、とろろをかける。
- 4 アボカドを半分、格子状にカットしてから
スプーンですくってとろろの上にのせる。
- 5 きざみのりとわさびを添える。

きゅうりとサバのさっぱり和え 作り方

- 1 きゅうりを包丁で輪切り、ミニトマトを半分に切る。
- 2 サバ缶をほぐす。
- 3 きゅうりとミニトマト、サバを合わせ、ポン酢を加えて混ぜる。

明太とろろアボカド丼 材料

ごはん	160g
長芋(皮除く)	70g
アボカド(皮・種除く)	1/2個(50g)
からし明太子	10g
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1+1/2(9g)	
わさび	3g
きざみのり	0.3g

きゅうりとサバのさっぱり和え 材料

きゅうり	50g
ミニトマト	2個(20g)
サバ缶	1/2缶(70g)
ポン酢しょうゆ	小さじ2(10g)

栄養価計算

エネルギー	552kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	15.2g
炭水化物	77.8g
食塩相当量	3.0g