

脱マンネリ！

アボカドとえびの洋風白和え



【1人あたりの栄養量】

エネルギー	149kcal	食物繊維	3.9g
たんぱく質	14.3g	食塩相当量	0.5g

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

【材料(2人分)】

* アボカド	1/2個	
* むきえび	60g	
* ブロッコリー	1/4株	
* 絹ごし豆腐	小1丁	
A {	* ヨーグルト	大さじ1
	* 顆粒コンソメ	小さじ1/2
	* レモン汁	小さじ1/2
	* ブラックペッパー	少々



クラッカーにのせても
おいしいです♪



【作り方】

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で約3分加熱して水切りをし、冷ましておきます。
- ② アボカドは一口大に切ります。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、むきえびは背わたを取り、それぞれゆでて冷ましておきます。
- ④ ボウルに①とAを入れて、豆腐がなめらかになるまでホイッパーで混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に②③を加えて混ぜ、ブラックペッパーを振りかけたら完成です。

★余ったらペースト状にしてオリーブオイルを加え、ディップソースにアレンジ!



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます!
みなさんのつくれば
お待ちしております!

和食でおなじみの白和えを洋風アレンジしました。
豆腐やえびにはたんぱく質が豊富に含まれています。
また、大豆イソフラボンやアボカドの良質な脂質、食物繊維も一度に摂れるため、女性に嬉しい1品です。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください! 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士