

チカラ

アボカドの力



ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。全体の約20%が脂質ですが、リノール酸などの不飽和脂肪酸なので生活習慣病予防などに効果的とされています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



アボカドとえびのパワーサラダ

調理時間
10分

1人分
216kcal

アボカドとえびのパワーサラダ

調理時間

10分

1人分

216kcal

【材料/2人前】

レタス	2枚
ミニトマト	4個
アボカド	1/2個
ゆでえび(大)むき	8尾
アーモンド	3粒
キューピー マンゴードレッシング	適量

【作り方】

- ①レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ②ミニトマトは、横半分に切る。アボカドは1.5cmの角切りにする。
- ③器に①を敷き、②とゆでえびを盛りつけ、砕いたアーモンドを散らし、「キューピー マンゴードレッシング」をかける。