

# 和風アボカド丼



## 栄養成分(1人分)

カロリー	318kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	6.7g
炭水化物	55.8g
塩分	4.6g

## 【材料(2人分)】

むきえび	60g	酢	大さじ3
アボカド	60g	砂糖	大さじ2
醤油	大さじ1	塩	小さじ1
みりん	大さじ1	大葉	2枚
わさび	少々	ねぎ	8g
ご飯	200g	ごま・のり	少々

## 【作り方】



① アボカドを一口サイズに切る。



② むきえびを茹でて、一口サイズに切る。



③ 大葉は千切りにする。



④ 砂糖・塩・酢を混ぜて、寿司酢を作る。



⑤ ご飯に寿司酢を混ぜて、酢飯を作る。少し粗熱を冷ましておく。



⑥ 醤油・みりん・わさびを混ぜて、わさび醤油を作る。



⑦ アボカドとエビに、わさび醤油を和える。



⑧ 酢飯にわさび醤油で和えたアボカドとエビをのせる。



⑨ 大葉・ねぎ・のり・ごまをトッピングしたら出来上がり！

アボカドにはビタミンEが多く含まれており、老化を防止する働きがあります。また血行を促進する効果もあるため、冷え性や肩こりの改善に役立ちます。

体調によって刺身が食べられない時でも、まろやかでコクのある味わいのアボカドはマグロのトロを食べたような満足感が得られます。酢飯やわさび醤油との相性も抜群です！



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

