

アボガドと大根おろし 【便秘】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	345kcal	たんぱく質	7.0g
食塩相当量	8.4g		

STORY

大根の辛み成分は肥満防止や代謝アップ効果が期待でき、むくみにくくなります。

材料 (1人分)

- アボカド (150g)
- 大根おろし (80g)
- ねりわさび (チューブ 5cm 程度)
- プルーン (乾燥) (4個)
- 醤油 (50ml)
- レモン輪切り (1つ)



作り方

1. アボカドはボウルに入れてわさびと醤油で味付けをしてつぶす (①、②)。

①



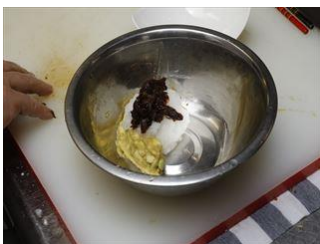
②



2. プルーンは水でもどして刻んでおく。



3. アボカドの漬け汁を切ったら大根おろしを混ぜ合わせ、刻んだプルーンを加えてさらに混ぜ、器に盛りつける。



Point

大根おろしは水気を少し切ったほうが良いです。