

(広報いが市 平成 28 年 8 月 1 日号掲載)

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

栄養たっぷり！ アボカドグラタン



抗酸化パワーで動脈硬化を防ぎ、血管を健康に

動脈硬化の原因は、悪玉コレステロールの増加と酸化です。アボカドは、悪玉コレステロールを減少させる働きのあるオレイン酸（不飽和脂肪酸）と強力な抗酸化作用をもつビタミンEを多く含むため、血管の健康維持の手助けをしてくれます。ただし、食べすぎたり、マヨネーズやチーズを併せて多量に使わないよう注意しましょう。

材料（2人分）

アボカド……………200g（1個）
シーフードミックス……………80g
シュレッドチーズ……………20g（大さじ2）
《調味料》マヨネーズ……………12g（大さじ1）
みそ……………5g（小さじ1弱）
こしょう……………少々



オレニン

青じそとトマトの
冷製パスタ

アボカドグラタン

1. アボカドを縦半分に切り、スプーンで実を取り出す。（皮はカップとして使うので捨てない。）
2. シーフードミックスは軽く湯がいて水気を切る。
3. 1・2と調味料を混ぜ合わせ、皮に詰める。
4. チーズをかけ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

（1人分：エネルギー 227kcal、
ビタミンE 3.85mg）