



# 栄養たっぷり!!! アボカドのはなし



## カリウム

細胞浸透圧を維持するだけでなく、摂り過ぎたナトリウムを尿中に排出することから高血圧予防にも役立ちます。

## 葉酸

赤血球を作ることから【造血ビタミン】とも呼ばれています。代謝にも関係していて身体の発育にも重要なビタミン。

## ビタミンE

脂溶性ビタミンに分類されるビタミンE、細胞の酸化を防いだり皮膚の新陳代謝を高めることから、老化防止やしみやそばかすを防ぐ効果が期待できます。



## おいしいからこそ・・・食べ過ぎ注意!

栄養価が高いアボカドですがカロリーも高いため普段の食事に毎日アボカドをプラスした食生活を送ると太る原因になります。アボカド1個（234Kg）の脂質は26.3gもあり1日当たりの脂質目標量の約1/3程度を摂ることになります。食べる時は1日1/2～1個にしましょう。



## 4月のレシピ(1人前)

- ◎タコライス
- ◎中華風炒め
- ◎コンソメスープ
- ◎果物

### 一人前あたり

エネルギー：598cal  
 たんぱく質：21.1g  
 脂質：18.4g  
 炭水化物：84.5g  
 食塩相当量：3.0g



## タコライス

### 【材料】

・豚ひき肉	60g	} A
・オリーブオイル	3g	
・玉ねぎ(みじん切り)	50g	
・にんにく	2g	
・チリパウダー	2g	
・酒	7ml	
・上白糖	1g	
・醤油	4ml	
・ウスターソース	10g	
・トマトケチャップ	7g	
・塩・こしょう	0.01g	
・トマト	60g	
・レタス	60g	
・アボカド	20g	

### 【作り方】

- フライパンにオリーブオイルをいれ熱し、玉ねぎ、にんにくを中火で炒める。
- ① しんなりしたらひき肉を加え、パラパラになったらチリパウダーを加えてなじませる。
  - ② Aを①に加え汁気がほぼなくなるまで炒める。
  - ③ トマトは1cm角に切り、レタスは細切りにする。  
アボカドは縦にぐるりと切り込みをいれて半分に割り、種と皮を除いて1cm角に切る。
  - ④ 器にご飯を盛り  
②→レタス→トマト→アボカドを散らす。

## 中華風炒め

### 【材料】

- ・青梗菜 50g
- ・人参 20g
- ・中華だし 3g
- ・食塩 0.03g
- ・サラダ油 5g

### 【作り方】

- ① 人参は短冊切り、青梗菜は4cmカット。  
フライパンに油を入れ人参→青梗菜の順に
- ② 塩をいれ炒める。火が通ったら中華だしを入れて再度炒めて完成！

## すまし汁

### 【材料】

- ・水 150ml
- ・コンソメ 2g
- ・こしょう 0.01g
- ・食塩 0.15g
- ・しいたけ 20g
- ・ソラマメ 20g

### 【作り方】

- しいたけはスライスカット、
- ① ソラマメは身を出し、塩を加えた熱湯にいれ皮をむく。
  - ② Aを合わせ、沸騰したらしいたけ、ソラマメを加える。

## 豆知識



メキシコ生まれ、沖縄育ちの「タコス」+「ライス」で「タコライス」  
味付けしたひき肉（タコミート）とレタス、トマトやチーズなどメキシコ料理の  
タコスの具材をご飯にのせたファストフード。メキシコ発祥と思われがちですが、  
その発祥は沖縄県の金武町（きんちょう）です！  
1980年代、米軍の兵士を相手に商売をしていた金武町にある飲食店の店主が、  
「米兵たちが安価でお腹一杯食べられるように」と当時沖縄に持ち込まれていた  
タコスのアレンジして誕生したオリジナル料理といわれています（諸説あり）。

