

減塩レシピ

エビとアボカドのオーロラソース和え

マヨネーズとケチャップは比較的塩分が少ない調味料です。上手に使用することで美味しく減塩できます。

<主な材料・4人分>

エビ	8尾
片栗粉	大さじ1
酒	少々
卵	1個
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	4個
アボカド	1個
レモン汁	小さじ1
塩	適量
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1/3



<作り方>

- ① エビは殻つきのまま、竹串などで背ワタを取り、片栗粉、塩少々、水大さじ1でもみ洗いし、水洗いする。沸騰した湯に塩少々（分量外）、酒を入れ、さっとゆでる。冷めてから、殻をむく。ペーパータオルで水けをしっかりと拭き取り、塩、こしょうをする。
- ② 沸騰した湯に卵を入れ、9分ゆで、半熟卵をつくる。8等分にする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、茹で、水けを切る。
- ④ ミニトマトは4等分にする。アボカドは縦半分にして、種まで包丁を入れ、ぐるりと1週切込みを入れる。種を除き、皮をむいて、角切りにし、レモン汁をかける。
- ⑤ オーロラソースを作る。マヨネーズ、ケチャップ、にんにくをホイッパーで混ぜ合わせる。
- ⑥ ①から④を混ぜ合わせ、⑤のオーロラソースで和える。
- ⑦ 器に盛りつける。

エネルギー 181 kcal 蛋白質 14.8 g 塩分 0.9 g

伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子