

洋風白和え

森のバターと呼ばれるアボカドは、疲労回復に役立つビタミン B1、B 2、B 6 や強い抗酸化作用のあるビタミン E を豊富に含み、少量で効率よくエネルギーの摂れる食材です。

材料 4 人分

木綿豆腐	150 g
マスカルポーネチーズ	70 g
アボカド	1/2 個
河内晩柑	1/2 個
生ハム	4 枚
ルッコラ	1 束
砂糖	大さじ 1
塩	少々
レモン汁	適量



作り方

- ① 木綿豆腐は茹でて、ザルに上げる。ペーパータオルで包み、重石を乗せて水切りし、冷蔵庫で冷やす。
- ② アボカドはぐると一周皮に切れ目を入れ、切れ目をひねって、実を離し、皮を取る。一口大に切って、レモン汁と合わせる。
- ③ 生ハム、ルッコラは飾り用を残し食べやすい大きさに切る。河内晩柑は皮をむいて一口大に切る。
- ④ フードプロセッサーに水切りした豆腐、マスカルポーネチーズ、砂糖大さじ 1、塩少々を加え、なめらかになるまで回す。
- ⑤ ボウルに④、②のアボカド、③の生ハム、ルッコラ、河内晩柑を加えさっくり合わせる。
- ⑥ 器に盛り、残しておいたルッコラを飾る。

1 人分栄養価

エネルギー	144kcal
蛋白質	4.8 g
脂質	12 g
炭水化物	5.2 g
塩分	0.4 g