

# アボカド



公立甲賀病院  
栄養管理課

## ●アボカドの魅力●

- ・不飽和脂肪酸が豊富…悪玉コレステロールを減らす働きがあり、**動脈硬化や脳血管疾患の予防**につながります。
- ・高カロリー（約 260kcal/個：ご飯の場合茶碗に軽く1杯程度）…高齢者や成長期、また食欲がない場合の**栄養補給**にピッタリ！！  
ただし、ダイエット中の場合は食べ過ぎに注意です。 ⚠️

## ●選び方・食べ方●

- ・皮の色が緑色と黒色の中間のものが食べごろです。手で持ったときに軟らかすぎないものを選びましょう。
- ・空気に触れると色が悪くなりやすいので、食べる直前に調理しましょう。レモン汁をかけると変色を抑えられます。

### 簡単レシピ♪アボカドディップ

#### 【材料（4人分）】

アボカド	1個
玉ねぎ	1/4個
プチトマト	4個
レモン汁	小1
おろしにんにく	小1/3
塩	ひとつまみ
ブラックペッパー	適量

#### 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし水にさらす
- ②プチトマトは粗みじんにする
- ③アボカドの種を取り、皮をむいてフォークなどでつぶす
- ④材料を全て混ぜて出来上がり♪

#### 【栄養価（1人分：大さじ2杯程度）】

エネルギー75kcal たんぱく質1.2g  
脂質6.6g 塩分0.3g



アレンジ自在！

- ☆パンにはさんでサンドイッチに
- ☆ツナを追加してパスタソースに