

ちょりこっと

健康レシピ

夏バテ予防& 塩分多めな宮城県民に!

暑い夏は塩分の多い食事に偏りがちです。
アボカドに豊富なカリウムは、体内の余分な
ナトリウム(塩分)の排出をサポートします。
火を使わず簡単に作れるので、夏バテで料理をする
元気がない日にもおすすめの一品です。

今すぐ動画で
チェック!

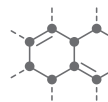


幸せ料理研究家「こうちゃん」(相田幸二さん)

山形出身、仙台在住。著書『こうちゃん簡単料理レシピ』
シリーズはミリオンヒット。宮城県内テレビでも活躍中

健康レシピのポイント!

体内の余分なナトリウム (塩分)の排出をサポート!



アボカドに豊富なカリウムは、
むくみ対策や血圧が気になる方にも
おすすめの栄養素!



夏バテ防止!疲労回復に。

アボカドはビタミンB群やビタミンE
などの抗酸化成分が豊富!



生活習慣病予防にも

アボカドに含まれる
オレイン酸などの不飽和脂肪酸は
心臓や血管の健康を支えます



アボカドと卵で バランスアップ!

アボカドの良質な脂質と
卵のたんぱく質を一緒に摂ることで
エネルギー補給や夏バテ予防、
健康的な体づくりにも役立ちます。

今回のレシピ

アボカドの漬け丼



材 料

- ごはん……………丼2膳分
- アボカド……………大1個(皮と種を取
りぶつ切り)
- 卵黄……………2個
- 炒りごま……………少々
- 焼き海苔……………1/2枚(ちぎる)
- 醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- わさび……………適量

作り方

- ①ビニール袋にアボカド、醤油、みりんを入れ、
空気を抜くようにして口を閉じます。
- ②冷蔵庫で半日ほど漬け込みます。
- ③アボカドを取り出し、わさびを加えて和えます。
- ④温かいご飯にアボカドを盛り付け、漬け汁を適量
かけます。
- ⑤焼き海苔を散らし、中央に卵黄をのせ、
炒りごまをふって完成です。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会
(協会けんぽ)宮城支部

〒980-8561
仙台市青葉区中央4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14階
TEL 022-714-6850(代表)

健康づくりを
サポートする
情報を配信中!

公式LINE



メルマガ登録



YouTube

