

美容健康

疲労回復

タコとアボカドのねぎまみれ



🕒 材料 (3~4人分)

タコ	100g
アボカド	120g
小ねぎ	20g
醤油	小さじ2
塩胡椒	少々
ごま油	小さじ2



1人分



10分



122kcal

炭水化物: 3.3g

たんぱく質: 7.3g

脂質: 9.7g

食塩相当量: 0.9g

🎵 作り方

1. タコ、アボカドは食べやすい大きさにし、小ねぎは小口切りにする。
2. 切った材料に調味料を加え、よく混ぜる。

📌 ◎ポイント

- ✓ タコは高たんぱく、低脂質だけではなく、疲労回復効果のあるタウリンも豊富に含まれています。その他、脂溶性であるビタミンE、ビタミンAを効率よく吸収するためには油と一緒に摂取することがおすすめです。
- ✓ アボカドにはビタミンB群・C・Eやカリウムなどのミネラル、抗酸化作用のオレイン酸なども含んでいます。加熱すると栄養成分が半分になったり、働きが鈍くなるものもあるので、生で食べるのがオススメです。

