

## ◎メニュー名：トマトとアボカドのピリ辛冷奴

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：155kcal(1人分) | 食塩相当量：0.9g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

|       |       |         |           |
|-------|-------|---------|-----------|
| アボカド  | ビタミンE | エイジングケア | …認知症予防    |
| トマト   | リコピン  | 抗酸化作用   | …生活習慣病予防  |
| 絹ごし豆腐 | カルシウム | 骨の材料    | …骨粗しょう症予防 |

| 材料名      | 分量 (g・ml)   |
|----------|-------------|
| トマト      | 1/4個 (50g)  |
| アボカド     | 1/2個 (100g) |
| =A=      |             |
| しょうゆ     | 小さじ2        |
| 砂糖・酢・ごま油 | 各小さじ1       |
| 白炒りごま    | 小さじ1        |
| ラー油      | 適量          |
| 絹ごし豆腐    | 1/2丁 (150g) |



### 作り方

- ①アボカドは皮と種を取り除き、トマトとともに1cmの角切りにする。豆腐は半分に切る。
- ②ボウルにAをあわせて混ぜ、①のトマトとアボカドを加えて和える。
- ③器に豆腐を盛り付け、②をかける。

### パーフェクトレシピポイント

トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があります。アボカドに多く含まれるビタミンEはリコピンと合わせてとることで、リコピンの吸収性を高めると言われています。

トマトとアボカドはおすすめの組み合わせです。また、リコピンとビタミンEはどちらも脂溶性のため、油に溶ける性質があり、油と合わせてとることで吸収率が高まります。