

◎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されています。

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。