



令和4年広報さつて
8月号掲載

◆アボカドとトマトの和えもの◆

今月は、減塩メニューの紹介です。酢の酸味とごま油の風味を生かし塩分量抑えています。

また、熱中症予防にも効果的なカリウムを豊富に含みます。是非日々の食事に取り入れ暑い夏を乗り切りましょう。

【材料】 2人分

アボカド	60g (1/2個)
酢	大さじ 1/2
トマト	100g (1/2個)

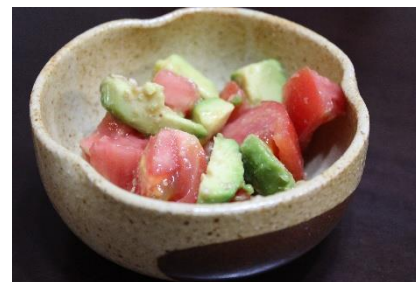
【A】

ごま油	小さじ 1/2
塩	ひとつまみ
すりごま	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

〔作り方〕

- ① アボカドの皮をむき、一口大に切ってボウルに入れる。すぐに酢をふりかけ和える。
- ② 一口大に切ったトマトと【A】の材料を①のボールに入れて和える。

(1人前 121kcal、カリウム282mg、塩分0.3g)



作成:幸手市健康増進課