



「アボカド」は悪玉コレステロール値を下げたりコレステロールの吸収を抑える効果があります。また、アーモンドなどと同様に豊富に含まれるビタミンEには抗酸化作用があるため、コレステロールの酸化や蓄積を防ぐ働きがあります。さらに、ビタミンCが豊富な赤ピーマンなどと一緒に摂るとより効果的です。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介합니다。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。



豚もも肉とアボカドのソテー

(1人分) ●357 kcal ●塩分1.4 g

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	200g
アボカド	1個
たまねぎ	1個
エリンギ	2本
赤ピーマン	1個
スライスアーモンド	適量
オリーブ油	小さじ1
A 塩、黒こしょう	各少々
レモン汁	小さじ4
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①豚もも薄切り肉は4~5cmの長さに切って塩、こしょう各少々(分量外)で下味をつける。アボカド、たまねぎ、エリンギ、赤ピーマンはそれぞれ食べやすい大きさに切る **Point 1**。
- ②熱したフライパンにオリーブ油を入れて豚肉を炒め、火が通ったらたまねぎとエリンギと赤ピーマンを加えて炒める。
- ③最後にアボカドを加えてかるく炒め合わせ **Point 2**、**A**で味付けをして器に盛り、最後にスライスアーモンドをふりかける。

コレステロールが
高い人への
おすすめメニュー

●料理制作 ●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影 ●
今別府紘行

Point 1 それぞれの材料の切り方



Point 2 アボカドは最後に加えて崩れないように全体をかるく炒め合わせる

