



ゲンキ  
レシピ

## アボカドとサーモンのちらし寿司

○調理時間：15分    ○エネルギー：約480kcal  
○塩分量：約2.9g (1人分)

### 抗酸化食材でおいしく老化予防

目の健康においても、バランスのよい食事が基本です。特に積極的に摂りたいのが、ビタミンやミネラル。また鮭に多く含まれるアスタキサンチンなどの抗酸化成分も、加齢による病気予防に役立つといわれており、ビタミンCと一緒に摂るのが効果的です。



#### 材料(2人分)

- ごはん……茶碗2杯分 (300g)
- 鮭 ……甘塩1切れ
- アボカド…1個
- 白ゴマ……小さじ1
- きざみ海苔…適宜
- レモン汁……大さじ2
- 砂糖 ……小さじ1
- 塩……1つまみ

#### 作り方

- ① 鮭は焼いて身をほぐしておく。
- ② 小さめのボウルにレモン汁、砂糖、塩を入れて寿司酢を作る。
- ③ アボカドは1.5～2cmのサイコロに切り、②に入れて寿司酢をからませる。
- ④ 大きめのボウルにごはんを入れ、③の寿司酢だけ入れて(アボカドは入れない)よく混ぜる。
- ⑤ 寿司飯ができたら鮭と白ゴマも加えてさっと混ぜ、皿に盛る。
- ⑥ 上にアボカドをのせて、きざみ海苔を散らす。



アボカドには  
ビタミンC、Eが豊富

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>  
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～