



トマト仙人とアボカドの クリームチーズ和え (包丁、火は不使用)

ひとりぶん

1人分あたり にほんじん しょくじせつしゅきじゅん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 266kcal

たんぱく質 しつ : 8.1g

脂質 しつ : 22.2g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 14.6g

しょくもつせんいそうりょう
食物繊維総量 : 5.2g

しょくえんそうとうりょう
食塩相当量 : 1.15g

ちょうりじかん
調理時間

15 ぶん
分



つく かた おいしい作り方

ざいりょう ふたりぶん

材料 (2人分)

ミニトマト.....100g(4個)

ちくわ.....60g(小2本)

冷凍アボカド.....150g(1個分)

オリーブ油.....4g(小さじ1)

クリームチーズ(20g).....40g(2個)

塩昆布.....3g

いりごま.....1g(小さじ1/3)

ポイント

・野菜とたんぱく質を、手軽に

とることができます。

・トマトにはリコピンがたっぷり含ま

れており、美肌効果があります。



1:

ちくわ、アボカド、

トマトをハサミで

適度な大きさに
切る。



2:

電子レンジが使い

える容器にいりごま

以外の材料を入れ
る。



3:

ラップをして、

電子レンジ600W

90秒で温める。

温めた後、その容

器で混ぜる。



4:

よく混ぜて、いりご
まを振って完成。

※クリームチーズは、
加熱することで絡め

やすくなります。