



香ばしく、ピリ辛！

# アボカドと牛肉のわさび醤油炒め

【材料】 2人前

|             |           |
|-------------|-----------|
| アボカド        | 1個(150g)  |
| 牛モモ肉(切り落とし) | 200g      |
| ミニトマト       | 5個(90g)   |
| ごま油         | 大さじ1(12g) |
| おろしにんにく     | 小さじ2(10g) |
| 濃口しょうゆ      | 小さじ5(30g) |
| 練りわさび       | 小さじ2(10g) |
| こしょう        | 少々        |
| 料理酒         | 大さじ2(30g) |

## このレシピのポイント

手軽に作れて栄養価も高いレシピ。  
牛肉とアボカドの組み合わせで、満  
足できる一品です。

わさびの辛味とにんにくの風味が  
食欲をそそります。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 3.1g カロリー 441kcal

## 栄養価(1人分あたり)

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| たんぱく質 | 18.7g | 食物繊維  | 4.8g  |
| 脂質    | 30.7g | ビタミンE | 3.5mg |
| 炭水化物  | 16.7g | カリウム  | 998mg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①アボカドは縦半分に切って種を取り、皮をむいて一口大に切る。
- ②フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら牛肉を入れて炒める。
- ③牛肉の色が変わったらアボカドを入れて15秒ほど炒め、Aを加えて20~30秒程度炒める。
- ④皿に盛り付け、ミニトマトをのせれば完成。

さかな作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科