



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