

アボカドとサーモンののっけ丼



 もち麦入りごはん100g使用

413
kcal

材 料(1人前)

刺身用サーモン(1cm角に切る)…3切れ
アボカド(1cm角に切る)…1/2個
ブロッコリースプラウト…1/4パック
A { レモン汁…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
オリーブ油…小さじ1/2



作り方(1人前)

- ①ボールにAを混ぜ合わせ、サーモン、アボカドを加えて和える。
- ②器に盛ったごはんの上へのせ、最後にブロッコリースプラウトを散らす。お好みで黒こしょうを振りかける。

抗糖化食材のブロッコリースプラウトを用いたお手軽レシピ。
食材を切って和え、ごはんの上へのせるだけで立派な丼になります。
AGEsを減らす効果のある
レモン汁で味付けをすれば完成!