

からだにうれしい
レシピ

2

February

納豆

～ Natto ～

調理例

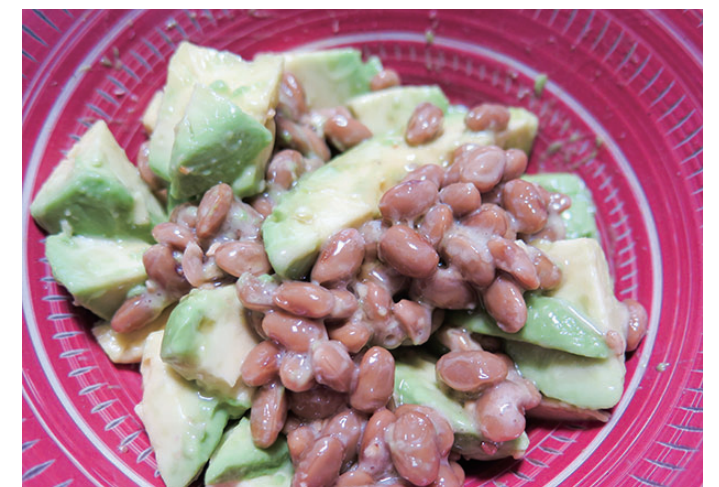
アボカドゴマ納豆

材料（4人分）

- アボガド…1 個 ○納豆…1 パック
- ごま油…大さじ 1.5
- しょうゆ…適量

作り方

- 01 アボカドは包丁を縦に入れ、種まで深く切り込みを入れ、両手でひねるように半分に分ける。
- 02 種を取り、果肉をスプーン等に取り出し、ひとくち大に切る。
- 03 アボカドと納豆を合わせて器に盛り、ゴマ油、しょうゆをかけて混ぜたら出来上がり！



健康ポイント ▶ 健康・美容、全てにおいて優秀食材

- ナットウキナーゼという酵素は、血栓を溶かす効果がある。
- 食物繊維とビタミンB2は、血糖値の上昇を抑え糖尿病予防にも！
- レシチンは、記憶力を高める効果が期待できる。特に短期記憶！