

8月の糖尿病教室で

提供したおやつです

112kca

アボカドババロア

〈材料〉	1人分	4人分
アボカド	30g	120g
アーモンドミルク	60g	240g
純ココア	3g	12g
はちみつ	10g	40g
ゼラチン	2g	8g



一人当たりの栄養価

エネルギー	112kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	7.2g
糖質	9.4g
食物繊維	4.0g

〈作り方〉

- ①熟したアボカドをブレンダーなどでペースト状にする
- ②鍋でココアとはちみつを混ぜ合わせたら
アーモンドミルクを加え、混ぜ合わせる
- ③②を沸騰直前まで温めたら、ゼラチンを振り入れ溶かす
- ④粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める

アボカドは野菜のイメージですが、実は果物です。
通年輸入したものがほとんどで国産は生産量も少なく、
11月～1月が旬となります。

アボカドは『森のバター』と言われるほど脂肪分が多く、
そのほとんどが不飽和脂肪酸で悪玉コレステロールを
減らす効果があります。

