

# 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。

