

# 肉巻きアボカドの



## チーズカレー照り焼き

《材料》約4人前

豚ロース	12枚
アボカド	2個
プロセスチーズ	80g
油	適宜
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2



《作り方》



- ①アボカドは縦に6等分、プロセスチーズも12本の拍子切りにしておきます。
- ②肉を広げてアボカドとチーズを巻いていきます。  
この時、端もお肉で包みこまないと、焼いた時にチーズが溶けだしてしまうので要注意です。
- ③フライパンを熱したら、巻き終わりを下にして焼いていきます。
- ④焼き色がついたら、酒、みりん、しょうゆ、カレー粉を加えて絡めていき、水気がなくなったら完成です。

( 栄養価：エネルギー447Kcal ・たんぱく質23.1g ・脂質34g ・炭水化物9.9g  
・塩分相当量2g )

# アボカド



アボカドはメキシコと中央アメリカが原産で、熟した皮が、ワニの背中中の皮に似ていることから、日本名を「**鱶梨**（わになし）」というそうです。

果肉に**脂肪分が約 18~25 パーセント**も含まれていて、その豊富な脂肪分から「森のバター」や「バターフルーツ」とも呼ばれます。脂肪分の正体はオレイン酸、リノール酸、リノレン酸、という良質な油脂成分です。

特に不飽和脂肪酸である**オレイン酸**は、血液中の悪玉コレステロールを減らし、**血液をサラサラ**にしてくれるので、動脈硬化予防に効果的です。また、**ビタミンE**も多く含まれるので抗酸化作用も期待できます。

ただし、アボカドは**エネルギーが高め**なので、食べすぎは要注意です。1日に1/2個くらいが適量でしょう。