

# Avocado & Kanikama with Gouchujang

Fellow Food Health Care

Mars  
2016

## 低糖質！

3月号

## アボカドとかにかまのピリ辛和え

No.1

低糖の手作りコチュジャンです。

作成時間.....10分

■一人前

カロリー.....144.8kcal

塩分.....2.4g

糖質.....4.8g

■材料 一人前

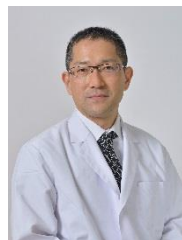
☆アボカド.....1/3個(50g)

☆かにかま.....2本(20g)

☆低糖コチュジャン.....10g

◎低糖コチュジャン 約100g

- ・赤味噌.....50g
- ・ラカント(液体).....20g
- ・粉唐辛子.....小さじ1/4
- ・醤油.....10g
- ・ニンニク.....0.5g
- ・胡麻油.....4g
- ・豆板醤.....小さじ1/2
- ・白胡麻.....小さじ1



ピリ辛でアボカド  
とよく合う！  
普通のコチュジャン  
と変わらないね！  
とても美味しいよ！

豊橋ハートセンター 循環器内科 部長  
木下 順久 先生

### ■ 作り方

- 1 ボールにコチュジャン(◎)の材料を入れ、よく混ぜる。
- 2 アボカドは中心の種まで包丁を入れ、縦にぐるっと一周切り目を入れる。両手でアボカドを持ち、ひねって2つに割る。包丁の刃元を種に刺して実から種を外す。スプーンを使い、実を皮から外して一口サイズにカットする。  
(※アボカドの皮は器として使います)
- 3 かにかまは2~4等分にさく。
- 4 別のボールにアボカドとかにかまを入れて、“1”のコチュジャンを10g入れて和える。
- 5 アボカドの皮に“4”を盛り付ける。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

唐辛子の辛み成分であるカプサイシンには、胃粘膜を塩酸や胃酸などから保護する役割をしている胃の粘液の分泌を促進する働きを持っています。また、新陳代謝を活発にし、体脂肪を燃焼させる働きや、毛細血管の血液循環が改善し、むくみ、肩こり、冷え性の解消、肥満の予防や改善にも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

低糖コチュジャンは混ぜるだけ！  
ご家庭で手作りのコチュジャンを楽しめます。  
マグロやイカのお刺身に卵黄をのせて、海鮮ユッケや焼き肉のタレに加えたり、チャーハンや野菜炒めに入れるだけでコクがでて美味しくなります。

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐