

フルーツトマトとアボカドの豆腐クリームパスタ



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	705	kcal
たんぱく質	26.7	g
脂質	40.6	g
炭水化物	71.0	g
食塩相当量	2.5	g

食物繊維	22.8	g
糖質	48.2	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
フルーツトマト		100
アボカド	1/2個	100
オリーブオイル	大さじ1	12
塩	ひとつまみ	1
【豆腐クリーム】		
絹ごし豆腐	1/3丁	100
白ねりごま	小さじ1と1/2	9
昆布茶	小さじ1/2	1
塩	ひとつまみ	1
水	大さじ	1

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② フルーツトマトはくし切り、アボカドは半月切りにしておく
- ③ 豆腐クリームの材料をすべてフードプロセッサーに入れてよく混ぜる
- ④ お皿に麺を盛り、豆腐クリーム、トマト、アボカドをのせ、塩をかるくふり、オリーブオイルをかける