



鶏ひき肉と豆腐の肉団子

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①鶏胸肉で脂質を控えめに

肉団子やハンバーグなどに使うひき肉は、牛・豚よりも鶏ひき肉(特に胸肉やささみ)がおすすめです。上手に脂質を抑えて健康な血管を維持しましょう。

②コレステロールの吸収を抑える

豆腐や納豆に含まれる大豆たんぱくは、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。毎日、納豆を食べたり豆腐のみそ汁を飲んだりするのもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	232kcal	炭水化物	11.5g	塩分	0.9g
たんぱく質	25.9g	(糖質)	10g	カリウム	550mg
脂質	10.7g	食物繊維	1.5g	ビタミンE	1.1mg

作り方

1

Aをボウルに入れ、よく混ぜる。



2

①を直径3cm程に丸めて12等分にする。



3

フライパンに油を引き、表面に焼き色が付くまで転がしながら加熱する。蓋をして弱火で2分程、火が通るまで加熱する。



4

Bを混ぜ、③に入れて弱火で加熱し、さっと全体を混ぜたら完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

血管年齢

血圧

体脂肪

材料(2食分)

A) 鶏胸のひき肉	200g	サラダ油	小さじ1
A) 木綿豆腐	100g	B) ケチャップ	大さじ3
A) たまねぎ(みじん切り)	1/4個(60g)	B) 水	大さじ1
A) パン粉	大さじ2	B) ラカントS顆粒	小さじ2
A) 塩こしょう	少々		



食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]