



## ブロッコリーと海老のサラダ



副菜



## 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ブロッコリーの抗酸化作用

ブロッコリーはβカロテンやビタミンCが豊富な食材。活性酸素の働きを抑えてくれる抗酸化作用を持つビタミンです。活性酸素は動脈硬化を起こしやすくなる原因となります。

### ②ケチャップは塩分少なめ

味がしっかりしているケチャップ。実は、塩分はしょうゆや味噌などと比較すると少なめ!もし、しょうゆかケチャップで迷った時は、ケチャップがおすすめです。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	142kcal	炭水化物	8.2g	塩分	1g
たんぱく質	17.9g	糖質	4.2g	ビタミンC	105mg
脂質	5.6g	食物繊維	4g	ビタミンE	4.0mg

### 作り方

1

耐熱ボウルにAを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱し、水気を良く切る。



2

ゆで卵は一口大に切り、①に入れる。Bを混ぜ合わせてブラックペッパーをかけたら完成!



血管年齢

血圧

体脂肪

便秘

### 材料(2食分)

A) 冷凍ブロッコリー	150g	B) ケチャップ	大さじ1
A) 冷凍海老	100g	B) マヨネーズ(カロリーーフ)	大さじ1
A) 料理酒	大さじ1	B) 塩こしょう	少々
ゆで卵	1個	ブラックペッパー	少々



※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。



大塚製薬 賢者の食卓  
ダブルサポート  
[特定保健用食品]

### 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。