



くるみのキャラメリゼ

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くるみの抗酸化作用

くるみは良質な脂質や、ビタミンEが豊富な食材。ビタミンEは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調味料を工夫してカロリーダウン

とりすぎた余分なカロリーは脂肪になってしまい、メタボなどの原因に。毎日使う砂糖を「ラカント」などに変えるだけで、カロリーや糖質をダウンすることができます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	107kcal	炭水化物	1.5g	塩分	0g
たんぱく質	1.9g	糖質	0.5g	ビタミンE	0.2mg
脂質	10.7g	食物繊維	1g		

作り方

1

フライパンにラカントと水を入れ、弱火で煮詰める。



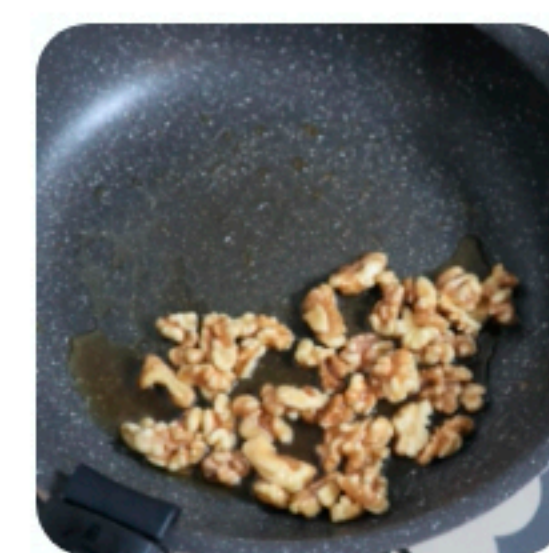
2

火を止め、バターを入れて溶かす。



3

くるみを入れ、全体に絡める。



4

バット(平皿やタッパーでも可)に入れ、冷凍庫で30分程、冷やしたら完成!



※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

便秘

材料(4食分)

素煎りくるみ	50g	ラカントS顆粒	30g(大さじ2と小さじ1)
無塩バター	10g	水	大さじ1



イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け!

元気の"みなもと"

源氣レシピ

げんき

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



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

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]