



主菜

- 体脂肪
- 血圧
- 血管年齢
- 便秘

たらと野菜の黒酢あんかけ



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白身魚は高たんぱく低脂質

体脂肪が気になる時は、脂質をおさえて、たんぱく質をしっかりとることが大切です。魚の中でも白身魚は高たんぱく・低脂質なのでおすすめです。

②野菜たっぷりで食物繊維が豊富

ダイエット中は食べる量を減らしたりすることで便秘になりがちです。食物繊維には便通を整えて便秘を防ぐ働きがあります。また水分も意識してとることが大切です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	156kcal	炭水化物	18.7g	塩分	1g
たんぱく質	14.6g	糖質	16.6g	カリウム	600mg
脂質	2.3g	食物繊維	2.1g	ビタミンE	1.4mg

材料(2食分)

たら	2切れ(140g)	なす	1/2本(30g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ1	A) 片栗粉	小さじ1/2
れんこん	100g	ピーマン	1個(30g)	A) みりん	大さじ1		
片栗粉	小さじ1	サラダ油	小さじ1	A) 水	大さじ2		
にんじん	30g	A) 黒酢	大さじ2	A) ラカントS顆粒	大さじ2		

作り方

1 たらは3等分、れんこんは半月切りに、にんじん・なす・ピーマンは乱切りにする。



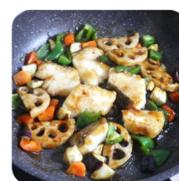
2 れんこん・にんじんは、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で2分加熱する。



3 たら・れんこんに片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面を焼く。



4 にんじん・なす・ピーマンを入れ炒めたら、混ぜ合わせたAを入れて、全体に絡めるように炒めて完成!



※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。



偏りがちな食生活が気になる方におすすめ



クレバープロテイン
ウエイトダウン 各種

Check

- 食べ過ぎてしまった次の日のバランス栄養食に
- 脂質や糖質が気になるときの置き換えダイエットに
- 朝食にプラスしてタンパク質を補いたい

こんな方におすすめ

※1 高たんぱく、低糖質なクレバープロテイン

高タンパク・低糖質 ^{※1} 効率UP	たまご 約3個分の ^{※2} タンパク質 20g	ごはんと比べ 約1/7の ^{※2} 糖質 6.8g
	理想のカラダをつくる	ダイエットに効果的
		<small>*1食分45gあたり(ミックスベリー味)</small>

※1 低糖質とは食事摂取基準から算出した1食分の糖質量との比較です
※2 食品標準成分表より参照

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい