



## ねぎと豆苗のツナ和え



副菜

体脂肪

血管年齢

便秘

## 材料(2食分)

ねぎ	1/2本	ノンオイルツナ缶	1缶
豆苗	1袋	白だし	小さじ2
サラダ油	小さじ1		

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ノンオイルで脂質を大幅カット

体脂肪が気になる時は脂質を抑えることが大切です。

おにぎりに入れたり便利なツナ缶。ノンオイルタイプを選ぶことで脂質を大幅にカットできます。

## ②フライパンはテフロン加工やシートを活用

テフロン加工のフライパンや、フライパン用の調理シートなどを活用して、使う油の量を少なくすることで脂質をおさえることができます。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	67kcal	炭水化物	3.8g	塩分	0.9g
たんぱく質	8.6g	糖質	2.2g	ビタミンE	1.1mg
脂質	2.4g	食物繊維	1.6g		

## 作り方

1

ねぎは細切り、豆苗は3等分にする。



2

フライパンに油を引き、①をしんなりするまで中火で炒める。



3

ツナ缶(汁ごと)・白だしを加え、さっと炒めたら完成!



※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。

## 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  
ウェイトダウン 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  
効率UPたまご  
約3個分の  
タンパク質 20g

理想のカラダをつくる

ごはん比べ  
約1/7の  
糖質 6.8gダイエットに効果的  
\*1食分45gあたり(ミックスベリー味)※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