投稿日：2023/10/01

体脂肪　血管年齢　便秘

ねぎと豆苗のツナ和え

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		

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		

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。収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※2のタンパク質 20g 理想のカラダをつくる
ごはんと比べ 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