



アボカドときのこのガーリックマヨ



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食物繊維は水溶性と不溶性の2種類

水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やしたり便を柔らかく、不溶性食物繊維は便の量を増やして腸の運動を活発化させ、便通を整える働きがあります。

②2種類の食物繊維をバランスよく

しめじは不溶性食物繊維が多く、アボカドは水溶性食物繊維も豊富に含む食材です。どちらもバランス良くとることで便通を整えることにつながります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	185kcal	炭水化物	9.9g	塩分	0.6g
たんぱく質	4.5g	(糖質)	4.1g	カリウム	650mg
脂質	16.6g	食物繊維	5.8g	ビタミンE	2.8mg

作り方

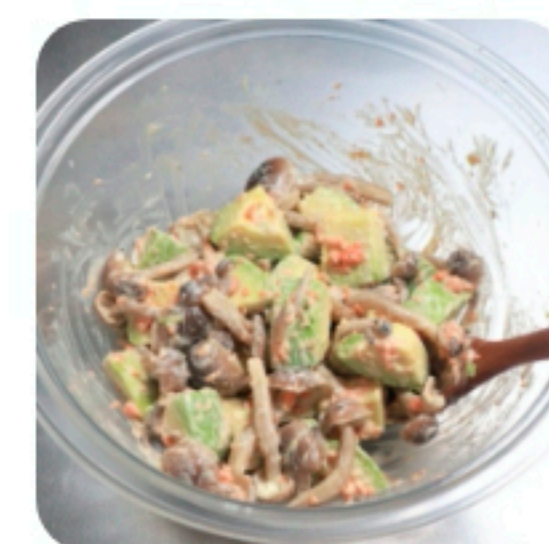
1

しめじは小房に分け耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で1分加熱する。



2

一口大に切ったアボカド・Aを入れ混ぜ合わせる。器に盛りブラックペッパーをかけたら完成!



便秘

血圧

血管年齢

材料(3食分)

ぶなしめじ	1パック(100g)	A) マヨネーズ(カロリーーフ)	大さじ1
アボカド	1個(150g)	A) にんにくチューブ	小さじ1
A) 鮭フレーク	大さじ1(10g)	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。

野菜不足を手軽に補いたい方におすすめ



スピリナ葉酸鉄プラス

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- 忙しくて外食や欠食が多い方
- 美容と健康のサポートに

そんな方に
おすすめ

50種以上の健康・
栄養成分が摂れる
スピリナ葉酸鉄プラス。
サプリメント選びにお困りの方にも。

おすすめ
ポイント葉酸強化、
鉄強化コラーゲンや乳酸菌で、
キレイもサポート消化吸収率95%
※スピリナ動物試験にもとづく詳しくは薬剤師又は
登録販売者に
ご相談下さい