



主役級！スプーンで食べる チョップドサラダ



副菜

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

材料(2食分)

レタス(小～中サイズ) 1/4個(100g)	A) ケチャップ	大さじ1
トマト 1個(130g)	A) レモン汁	大さじ1
アボカド 1個(150g)	A) 水	大さじ1
きゅうり 1本	ゆで卵	1個
ミックスビーンズ 1袋(50g)	ブラックペッパー	少々
A) マヨネーズ(カロリーーフ) 大さじ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

①1食分の食物繊維がとれる

成人男性は1日21g以上、成人女性は1日18g以上の食物繊維をとる必要があります。このチョップドサラダで1食分の食物繊維をとることができます。便通改善には適度な運動や水分補給も大切です。

②ドレッシングを変えてアレンジも

チョップドサラダは野菜を細かく刻むことでたくさんの野菜がとれるレシピです。野菜の種類やドレッシングを変えて毎日アレンジを楽しむのもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	260kcal	炭水化物	21.2g	塩分	0.7g
たんぱく質	9.2g	(糖質	13.1g)	カリウム	850mg
脂質	18.6g	食物繊維	8.1g)	ビタミンE	4.2mg

作り方

1

レタス・トマト・アボカド・きゅうりは2cm角の角切りにする。



2

Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。

①に、ミックスビーンズを入れる。



3

ドレッシングを②に入れ全体に絡むように混ぜたら器に盛り、輪切りにしたゆで卵を乗せる。

お好みでブラックペッパーをかけて完成!



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

※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。