



## ほくほくじゃがいもと チキンのチーズかけ



主菜



## 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じゃがいもと鶏胸肉はカリウムが豊富

じゃがいもと鶏胸肉はカリウムが豊富な食材。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあります。料理で使う塩を「減塩タイプ」に変えるだけで手軽に減塩することもできます。

### ②風邪を引いた時や疲れている時にも

じゃがいもはビタミンCが豊富な食材。ビタミンCは日頃から摂取することで風邪などへの抵抗力を強くしてくれます。

鶏胸肉は栄養ドリンクに入っているようなアミノ酸が豊富なため疲れている時におすすめです。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	239kcal	炭水化物	21.0g	塩分	1.3g
たんぱく質	21.7g	糖質	11g	カリウム	1125mg
脂質	10.7g	食物繊維	10g	ビタミンC	35mg

### 作り方

1

じゃがいもは半月切りにする。耐熱ボウルに入れ電子レンジ(600W)で5分加熱する。



2

鶏胸肉は一口大に切り、ポリ袋にAと一緒に入れ全体にまぶす。フライパンに油を引き、鶏胸肉に火が通るまで中火で加熱したら一度取り出しておく。



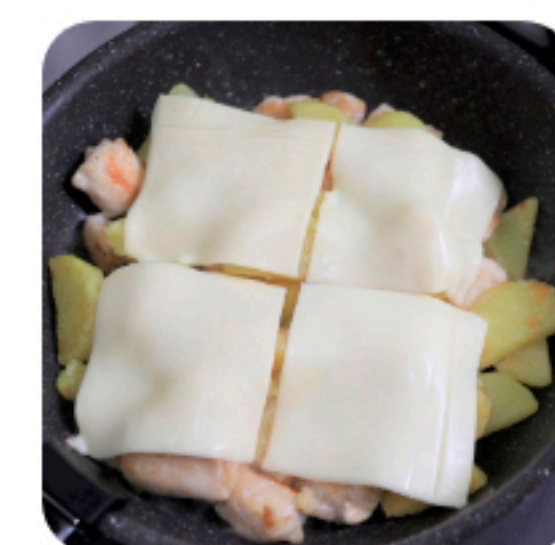
3

②のフライパンをそのまま使って、じゃがいもを軽く炒めたら、②で加熱した胸肉を戻し、減塩タイプの塩を入れてさっと炒める。



4

とろけるチーズを乗せたら蓋をし、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。器に盛り、お好みでブラックペッパーをかけたら完成!



※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(8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。

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

便秘

### 材料(4食分)

じゃがいも中サイズ	3個(450g)	サラダ油	小さじ2
鶏胸肉	1枚(300g)	減塩タイプの塩	小さじ1
A) 塩こしょう	少々	とろけるスライスチーズ	4枚
A) 片栗粉	小さじ2	あらびきブラックペッパー	少々



### 大正製薬 リビタ プレミアムケア 粉末スティック

機能性表示食品 [届出番号：G366]

【届出表示】本品には、難消化性デキストリン（食物繊維）およびヒハツ由来ビペリンが含まれます。難消化性デキストリンには、食後血糖値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。また、食後血中中性脂肪値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。さらに、おなかの調子を整える機能があることが報告されています。ヒハツ由来ビペリンには、血圧が高めの方の血圧を改善し、正常な血圧を維持する機能があることが報告されています。食後血糖値、食後血中中性脂肪値、おなかの調子、高めの血圧が気になる方に適した食品です。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。○本品は特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトを確認できます。○本品は医薬品と異なり、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

### 高めの血圧※が気になる方におすすめ

※「高めの血圧」とは、収縮期血圧130mmHg～139mmHg、または拡張期血圧85mmHg～89mmHgのことです。

Check

- あっさりよりこってり
- 味が濃いメニューを選びがち
- つい甘いものを食べてしまう
- 肉ばかりで野菜少なめ

食生活の改善に  
プラスして

プレミアムケア粉末スティックは4つの機能を  
兼ね備えた機能性表示食品の粉末緑茶です。

【機能性関与成分の研究報告】

- 高めの血圧  
ヒハツ由来ビペリンのはたらき
- 食後血糖値  
難消化性デキストリンのはたらき
- 食後中性脂肪  
難消化性デキストリンのはたらき
- おなかの調子  
難消化性デキストリンのはたらき

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい