



少ない油でカリッカリ！ アスパラチーズスティック



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ビタミンKも骨に必要

アスパラにはビタミンKが豊富に含まれます。骨にはカルシウムだけでなく、ビタミンKも必要です。ビタミンKは骨へのカルシウムの取り込みを助けます。

②チーズにはカルシウムが豊富

チーズにはカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは骨や歯を作るもとになり、不足すると骨粗しょう症の原因にもなります。食事でもとれない分は健康食品で補うのもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	296kcal	炭水化物	16.7g	塩分	2.0g
たんぱく質	15.5g	糖質	14.6g	カルシウム	355mg
脂質	20.5g	食物繊維	2.1g	ビタミンK	38μg

骨

便秘

女性のお悩み

材料(2食分)

アスパラ	6本	サラダ油	大さじ1
とろけるスライスチーズ	6枚	ケチャップ	大さじ1
春巻きの皮	3枚		

作り方

- 1
アスパラは根元の硬い部分の皮をピーラーでむく。ふんわりとラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 2
春巻きの皮は半分に切る。チーズも半分に切り、皮の上に横並びに置く。アスパラを乗せて巻き、巻き終わりに水溶き片栗粉(分量外)を塗ってとめる。
- 3
フライパンに油を引き中火で加熱する。②を並べ両面に焼き色がつくまで加熱したら完成!
- 4
ケチャップは塩分も控えめなので、血圧が気になる方にもおすすめの調味料です。



※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ヘルスネットを参考にしております。

普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか?

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ

大人の健康をサポートする 成分をギュッと1つに!



水にもサッと溶けてほのかな甘みが楽しめます

コーヒーや青汁などに混ぜても美味しく召し上がれます

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています! 保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい