



小麦粉なし! 乳酸菌入りお好み焼き



主食

便秘

血管年齢

体脂肪

骨

疲労

女性のお悩み

材料(1食分)

A) オートミール	30g	サラダ油	小さじ1
A) 和風顆粒だし減塩	小さじ1	お好み焼きソース	大さじ1
A) 水	80ml	マヨネーズ(カロリーーフ) 大さじ1	
B) 千切りキャベツ (カット野菜使用)	70g	かつおぶし	お好み
B) 卵	1個	青のり	お好み
B) キムチ	30g		
B) ピザ用チーズ	20g		



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チーズやキムチには乳酸菌が含まれる

乳酸菌は腸内で悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整える働きがあります。生きたまま腸まで届く乳酸菌も、殺菌された乳酸菌もどちらも必要と言われています。

②オートミール入りで食物繊維も豊富

食物繊維は便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの役割があります。積極的に摂取した方が良い栄養素です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	386kcal	炭水化物	34.3g	塩分	3.3g
たんぱく質	20.1g	糖質	29.3g	カリウム	580mg
脂質	21.2g	食物繊維	5.0g	カルシウム	240mg

作り方

1

耐熱ボウルにAを入れ混ぜたら、電子レンジ(600W)で1分加熱する。



2

①にBを加えてよく混ぜる。



3

フライパンに油を引き、②を流し入れ中火で1分加熱したら、蓋をして弱火で2分加熱する。



4

蓋を取り、慎重に裏返して、中火で1分程加熱する。器に盛り、ソース・マヨネーズ、お好みでかつおぶしと青のりをかけて完成!



※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。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。

お口の口内環境が気になる方に

Check

- マスクの中のお口が気になる
- 朝起きた時の口の中が不快

こんな方におすすめ

善玉菌を補うことがお口の健康への第一歩!

ロイテリ
乳酸菌サプリメント
ベーシックガード

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

健康的な口内環境には、理想的な菌バランスが重要!

理想の割合は

善玉菌 10
悪玉菌 1

10 : 1

お口にとって良い菌(善玉菌)と悪い菌(悪玉菌)の理想の口内バランスは「10:1」。しかし口内は日常的に外から菌が入ってきてバランスが変わりやすいため、日々ケアを続けて「善玉菌優位」の口内環境を保つのが健康のカギです。

口内環境をケアする「ロイテリ菌」の3つの役割

1 補給



善玉菌を補う
特に口内の菌のバランスをケア

2 共存



細菌リーダー
多くの善玉菌と共存

3 サポート



身体を支える
体内環境をサポート