



## 柚子胡椒で爽やか! ブロッコリーのえび和え



副菜

血管年齢

血圧

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

### 材料(2食分)

ブロッコリー	90g	レモン汁	少々
ぶなしめじ	1/2パック(50g)	A) 柚子胡椒(チューブ)	小さじ1
ボイルえび	6尾	A) オリーブオイル	小さじ1
アボカド	1/2個(50g)	A) 酢	小さじ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

#### ①食物繊維が脂質・糖・塩分を排出

ブロッコリー、しめじ、アボカドは食物繊維が豊富。食物繊維には便秘を防いだり、脂質・糖・塩分(ナトリウム)などを身体の外に出す働きがあります。

#### ②ブロッコリーは抗酸化作用がある

ブロッコリーは抗酸化作用を持つベータカロテンやビタミンCやEが豊富。抗酸化作用があると、動脈硬化・老化・免疫機能の低下などを引き起こすことを予防します。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	120kcal	炭水化物	7.0g	塩分	0.9g
たんぱく質	11.5g	(糖質	2.3g)	ビタミンC	70mg
脂質	7.1g	食物繊維	4.7g)	ビタミンE	3.1mg

### 作り方

1

ブロッコリー・しめじを小房に分ける。  
アボカドを2cm角に切りレモン汁をかける。  
(変色を防ぐため。)



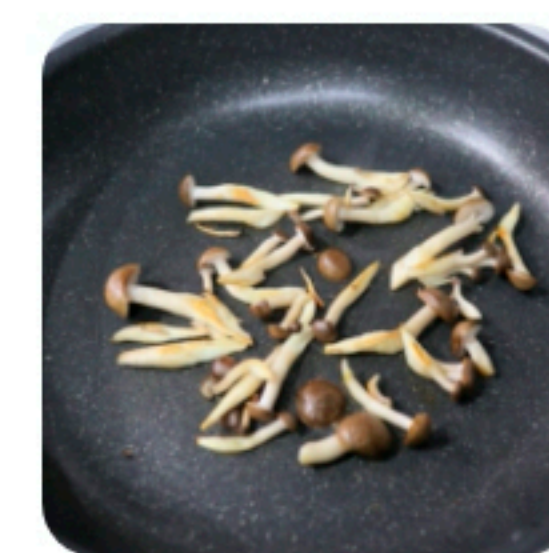
2

耐熱皿にブロッコリーを入れ、大さじ2の水(分量外)をかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。



3

フライパンを熱し、油を引かずに、しめじを炒める。  
(乾煎りすると旨味が増します。)



4

水気を切ったブロッコリー・しめじ・アボカド・ボイルえび、Aを混ぜ合わせて完成!



※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ヘルスネットより引用しております。



#### サンヘルス 菊芋イヌリン糖質対策

機能性表示食品  
[届出番号：H497]

### 食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- お酒や甘いものが好き
- 味が濃いメニューを選びがち
- ついつい食べ過ぎてしまう

こんな  
食生活の方に

●農業不使用 ●化学肥料不使用 ●遺伝子組換え不使用

有機菊芋を使用 菊芋は体に嬉しい栄養素が!

イヌリン サボニン 亜鉛 セレン

ポリフェノール ベクチン ビタミンB群

食事の糖質や体重を気にされている方に

[届出表示]本品にはイヌリンが含まれます。イヌリンには食後の血糖値の上昇を抑える機能があることが報告されています。○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、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。○本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい