



レンチンで簡単! かぼちゃと豆の和え物



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!

「かぼちゃ」や「ミックスビーンズ」は食物繊維が豊富です。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ちくわでたんぱく質もとれる!

「ちくわ」はたんぱく質が豊富に含まれます。たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚・毛髪などを作るもとになるため非常に大切な栄養です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	167kcal	炭水化物	35.4g	塩分	1.6g
たんぱく質	7.8g	糖質	29.9g	カリウム	550mg
脂質	0.8g	食物繊維	5.5g	ビタミンE	4.9mg

作り方

1

かぼちゃは一口大に切る。皮が気になる方は硬い部分を切る。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で4分加熱する。



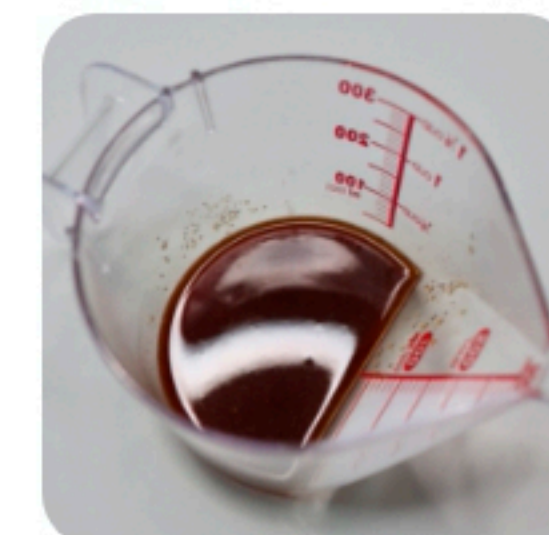
2

ちくわは、斜めに切る。



3

Aを混ぜ合わせておく。



4

①に、ちくわ・ミックスビーンズ・Aを入れ、さっと混ぜ合わせる。再度、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱したら完成!



※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(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。

血管年齢

血圧

体脂肪

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

かぼちゃ	200g	A) 減塩しょうゆ	大さじ1
ちくわ	2本	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	大さじ1
ミックスビーンズ	1袋(50g)	A) みりん	大さじ1
		A) 減塩和風だし(顆粒)	小さじ1



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

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
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策 //



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。