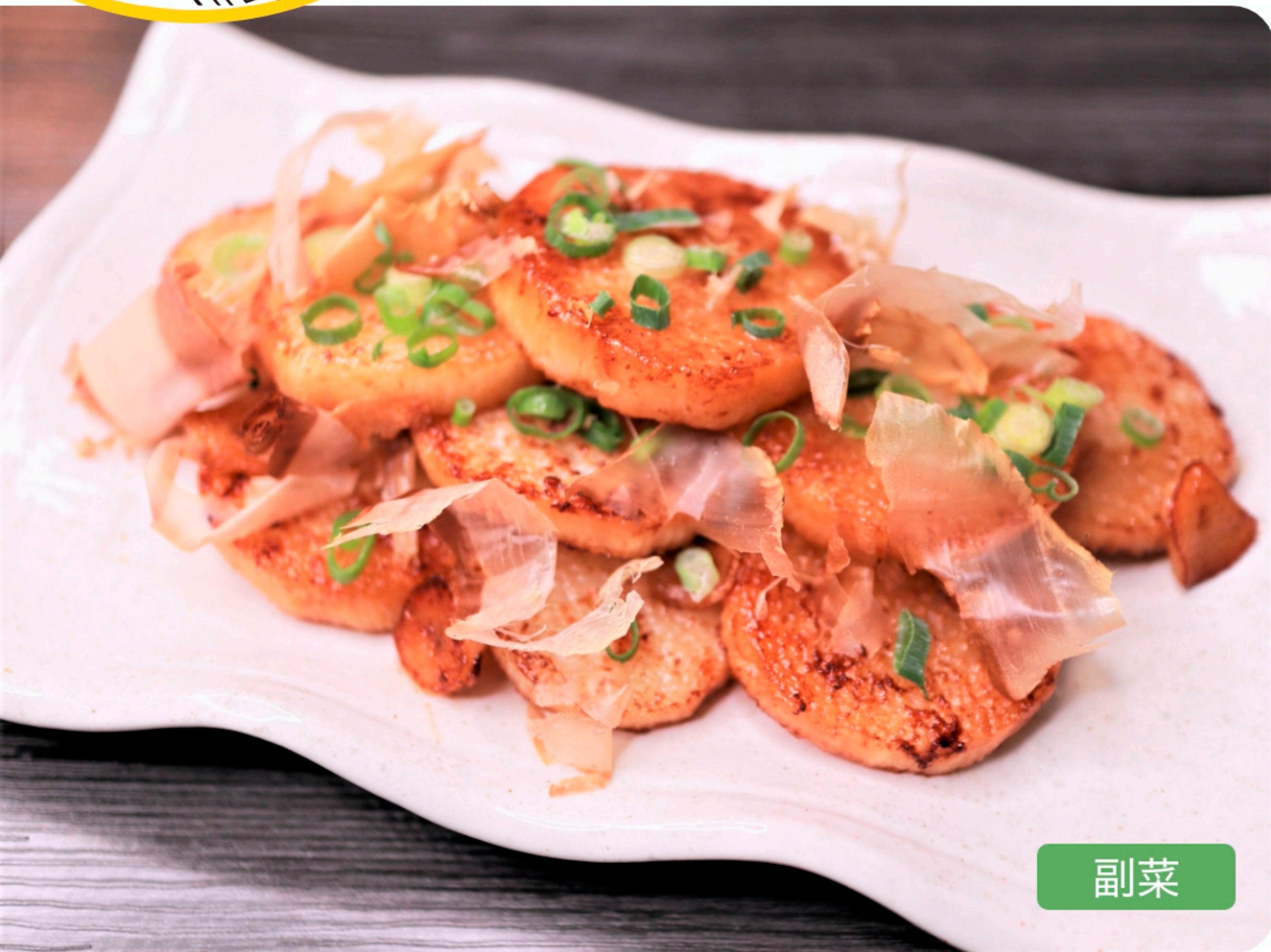




シャキシャキ食感！ 長芋のガリバタ炒め



副菜

疲労

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

材料(2食分)

長芋	10cm(250g)	減塩しょうゆ	大さじ1
にんにく	1かけ	かつおぶし	お好み
バター	10g	小ねぎ	お好み



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汗をかいた時のミネラル補給に！

長芋にはカリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれます。汗を多くかいた日は、水分補給だけでなくミネラルも補給することで熱中症予防にもつながります。

②にんにくでスタミナの源に！

にんにくの香り成分であるアリシンという成分は、ビタミンB1の吸収を良くします。ビタミンB1は、糖質を体のエネルギーに変える時に必要な栄養素です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	130kcal	炭水化物	19.1g	塩分	0.8g
たんぱく質	4.5g	糖質	17.6g	カリウム	600mg
脂質	4.6g	食物繊維	1.5g		

作り方

1

長芋は皮をむき、1cm幅の輪切りにする。にんにくは薄切りにする。



2

フライパンにバターを入れ中火で加熱する。バターが溶けたら、にんにくを入れ香りが出るまで30秒程加熱する。



3

にんにくをフライパンの端に寄せ、長芋を入れる。両面に焼き色がつくまで中火で加熱する。



4

しょうゆを回し入れ全体に絡める。器に盛り、お好みでかつおぶしと小ねぎをかけて完成！



※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。※(参考)厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」・「熱中症予防のための情報・資料サイト」、吉田英生・羽田尚彦(2007年)「ニンニク無臭化抽出物のラット骨格筋モデルにおける抗疲労効果」『生活衛生』51巻4号p.249-252 社団法人大阪生活衛生協会

疲れた体の栄養補給に



Check

- 食欲があまりない
- 体がだるくて
疲れている

こんな方へ
おすすめ

[第3類医薬品]
大鵬薬品
チオビタドリンク
アイビタスシリーズ

朝から元気に動きたい!!

ビタミンB2 15mg
ビタミンB6 50mg 配合



[第3類医薬品]
チオビタドリンクアイビタス

就寝前の疲れた体のケアに!!

糖類ゼロ・カフェインゼロ
うれしい7kcal



[第3類医薬品]
チオビタドリンクアイビタスゼロ