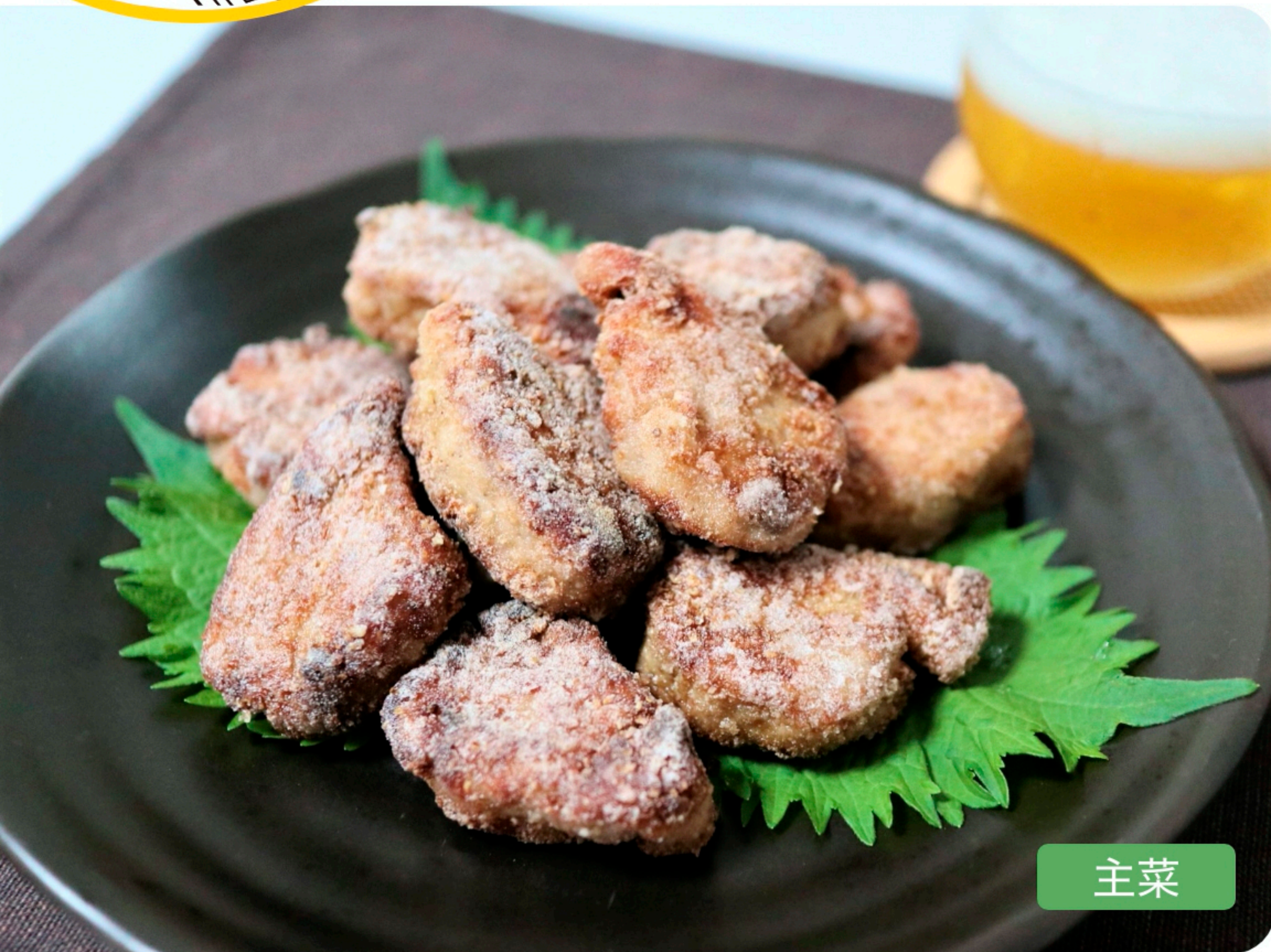




お酒好きにはたまらない！  
簡単！カツオの竜田揚げ



主菜

疲労

血管年齢

体脂肪

食欲不振

女性のお悩み

肌

## 材料(3食分)

|             |           |      |      |
|-------------|-----------|------|------|
| 刺身用かつお      | 1 冊(200g) | すりごま | 大さじ3 |
| A) めんつゆ2倍濃縮 | 大さじ3      | 米粉   | 適量   |
| A) しょうがチューブ | 大さじ2      | 揚げ油  | 適量   |



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アミノ酸は肝臓を作るもと！

カツオはアミノ酸(たんぱく質)が豊富な食材で肝臓を作るもとになります。肝臓はアルコールの「解毒」を行ったり、栄養をエネルギーに変える「代謝」を行ったり様々な機能があります。

## ②おつまみは少しでもヘルシーに！

この竜田揚げは米粉を使っています。米粉は、小麦粉などと比較すると油の吸収率が低い為、脂質が抑えられてヘルシーです。アルコール自体が高カロリーな為、おつまみは少しでもヘルシーに！

## 栄養成分(1食分)

|       |         |      |      |         |       |
|-------|---------|------|------|---------|-------|
| エネルギー | 191kcal | 炭水化物 | 9.6g | 塩分      | 1.2g  |
| たんぱく質 | 19.0g   | 糖質   | 9.1g | ビタミンB12 | 5.6μg |
| 脂質    | 8.8g    | 食物繊維 | 0.5g | 鉄       | 1.8mg |

## 作り方

1

かつおは一口大に切る。ジッパー袋に、  
かつお・Aを入れ揉み込み、冷蔵庫で30分置く。



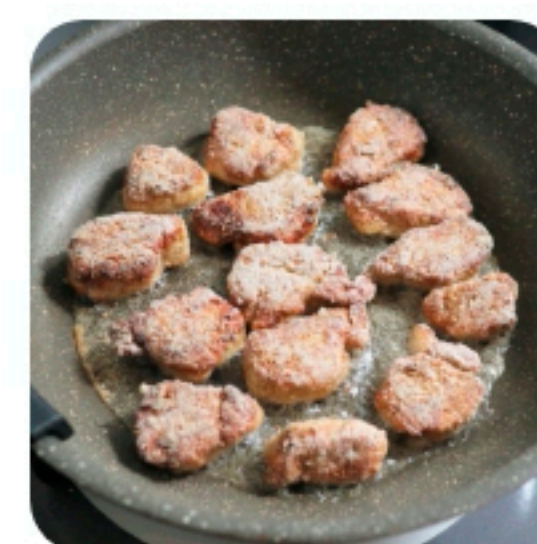
2

①にすりごま→米粉の順番でまぶす。



3

フライパンに油を入れ加熱し、  
きつね色になるまで揚げたら完成！



※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。

## 肉体疲労が気になる方に



眼精疲労・肩こり・腰痛に  
[第3類医薬品]  
ハピコム  
マージョンアクトEX  
※医薬品です。

## Check

こんな疲れや症状ありませんか？

- ☐ 目が疲れてかすむ
- ☐ 体がだるくて疲れている
- ☐ 冷えて関節が痛い
- ☐ いつも湿布を使っている

使用上の注意をよく読んでお使いください  
詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください

こんな方に  
おすすめ

## 眼精疲労 肩こり 腰痛

疲れによく効く!!  
7種の成分を配合

1日1回  
のんで効く!!

- 不足しやすい5種のビタミンを配合、  
肉体疲労時のビタミン補給に役立ちます
- 天然型ビタミンEを配合  
(上記5種のビタミンに含まれます。)
- 服用しやすい小型のフィルムコート錠です