

みかんとヨーグルトの簡単ひとくちシャーベット



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ビタミンCがお肌には必要!

みかんにはビタミンCが豊富に含まれます。肌や血管を作る元になる「コラーゲン」を作り出すときにビタミンCが必要になります。

②デザートで上手に栄養補給を!

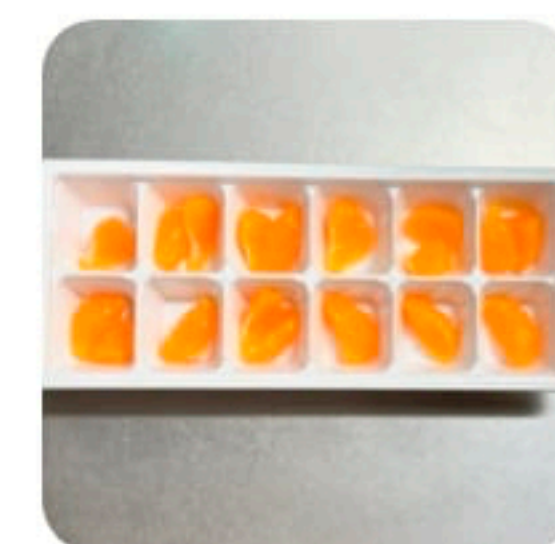
デザートを食間や食後に取り入れることで、栄養補給になり満足度もUPします。このレシピは、ヨーグルトを使っていることでカルシウムの補給にもなります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	58kcal	炭水化物	9.1g	塩分	0.1g
たんぱく質	5.2g	糖質	8.7g	カルシウム	65mg
脂質	0.2g	食物繊維	0.4g	ビタミンC	8mg

作り方

1

みかんは皮をむき、製氷皿へ入れる。
みかんは、お好みでカットしてください。

2

みかんの上にギリシャヨーグルトをかける。冷凍庫で3時間ほど冷やし固めたら完成! (ヨーグルトは製氷皿の大きさに合わせて2個使用する場合もございます。)



〈こちらを使用!〉

トップバリュのギリシャヨーグルト バニラ味。
他にも味がございますので、お好みの味でお作りいただけます。

肌 血管年齢 体脂肪 骨 食欲不振
便秘 疲労 女性のお悩み

材料(2食分)

みかん	1個(50g)	ギリシャヨーグルト (バニラ味を使用)	1個
-----	---------	------------------------	----



※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。収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。※商品は予告なく変更および販売を終了させていただく場合がございますのでご了承ください。

美と健康のために

資生堂ジャパンザ・コラーゲンリクスリッチ

マチュア世代に

もっと美を楽しみたい50代~の方に。
12種の美容成分を贅沢配合。

【配合成分】

コケモモ ^{*1} 2倍	アマラ果実 ^{*1} 2倍
桜の花エキス	トマト種子エキス ^{*1} 2倍
GABA ^{*2} 3倍	クロセチン ^{*1} 2倍
低分子コラーゲン	セラミド
ヒアルロン酸 ^{*1} 2倍	ビタミンC

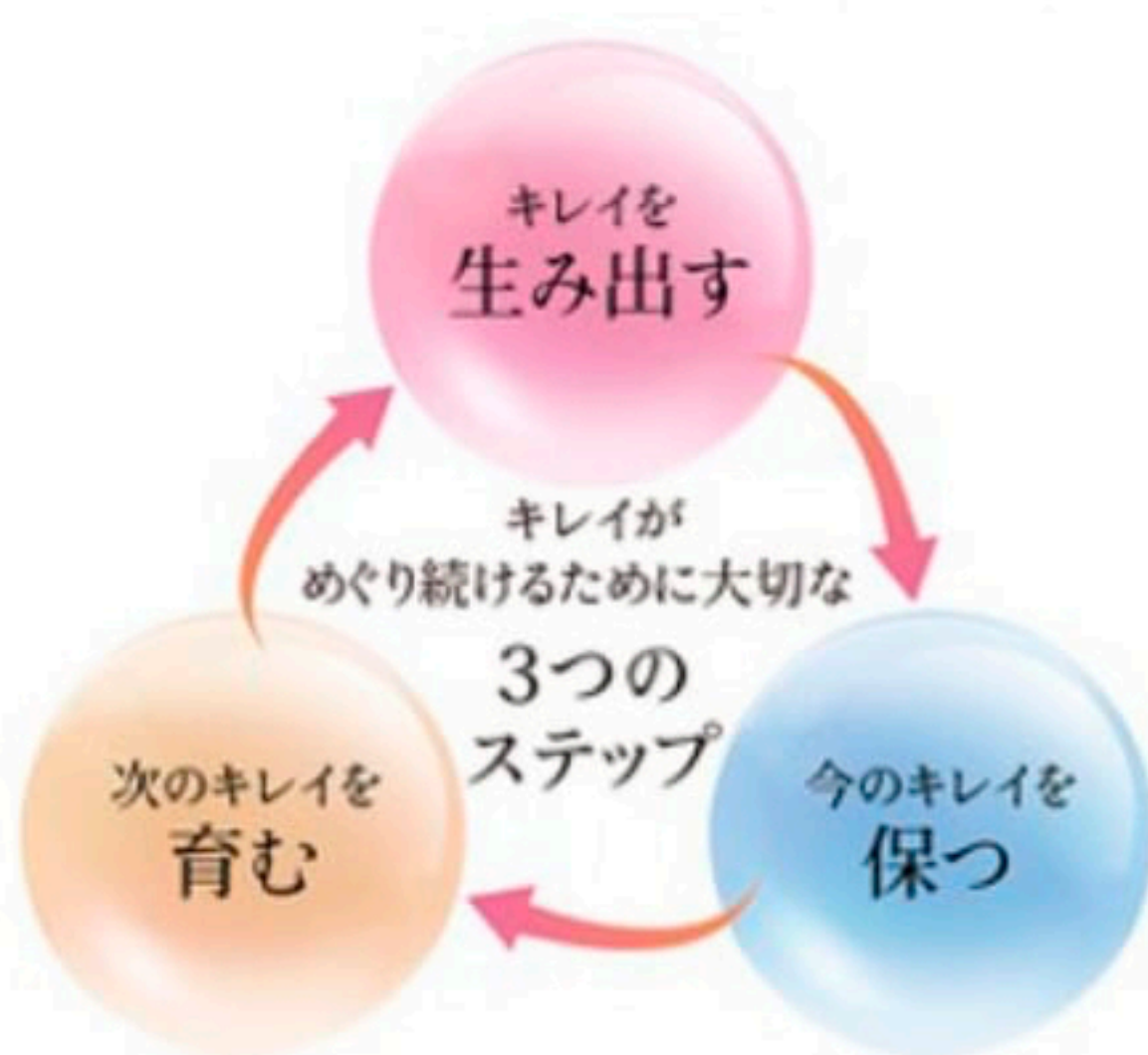
【大人世代に向けたリクスリッチ独自成分】

ローヤルゼリー	クロマメノキ
---------	--------

*1 ザ・コラーゲンの2倍の配合 *2 ザ・コラーゲンの3倍の配合

サイエンスから導いた資生堂独自設計の美容成分を配合。

だからキレイがめぐり続く

コラーゲンを補給するだけではなく、
キレイがめぐり続ける仕組みに着目しました。

資生堂ジャパンザ・コラーゲン

ミドル世代に

気になり始めた30~40代の方に。
10種の美容成分を厳選配合。

【配合成分】

コケモモ	アマラ果実
桜の花エキス	トマト種子エキス
GABA	クロセチン
低分子コラーゲン	セラミド
ヒアルロン酸	ビタミンC



※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