

電子レンジで出来る!
レンチン野菜そぼろ

副菜

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(4食分)

にんじん	1/2本(100g)	A) 鶏胸のひき肉	200g
にら	1/2袋(35g)	A) オイスターソース	大さじ1
もやし	1袋(200g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ1
		A) 料理酒	大さじ1
		A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	小さじ1
		A) にんにくチューブ	小さじ1
		A) 片栗粉	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ビタミンAが豊富なレシピ!

にんじん、にらはビタミンAが豊富な食材です。ビタミンAは皮膚や粘膜・目の機能維持に必要です。欠乏症として夜盲症・皮膚の乾燥・免疫機能の低下などがあります。

②ビタミンAは抗酸化作用あり!

抗酸化作用があると、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながります。にんじん、にら、トマト、かぼちゃ等の色の濃い野菜に多く含まれます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	100kcal	炭水化物	6.5g	塩分	1.1g
たんぱく質	12.6g	糖質	4.9g	カリウム	350mg
脂質	3.1g	食物繊維	1.6g	ビタミンA	215μg

作り方

1

耐熱ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。粗熱がとれたら、そぼろになるようにスプーンでほぐす。



2

にんじんは細切り、にらは3cm幅に切る。耐熱ボウルに、もやし・にんじん・にらを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。



3

大きめのボウルに①と②を入れ、混ぜ合わせたらふんわりとラップをかけ、再度電子レンジ(600W)で3分加熱する。お好みでいりごま(分量外)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。※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。

美と健康のために

資生堂ジャパン
ザ・コラーゲン
リュクスリッチ

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	

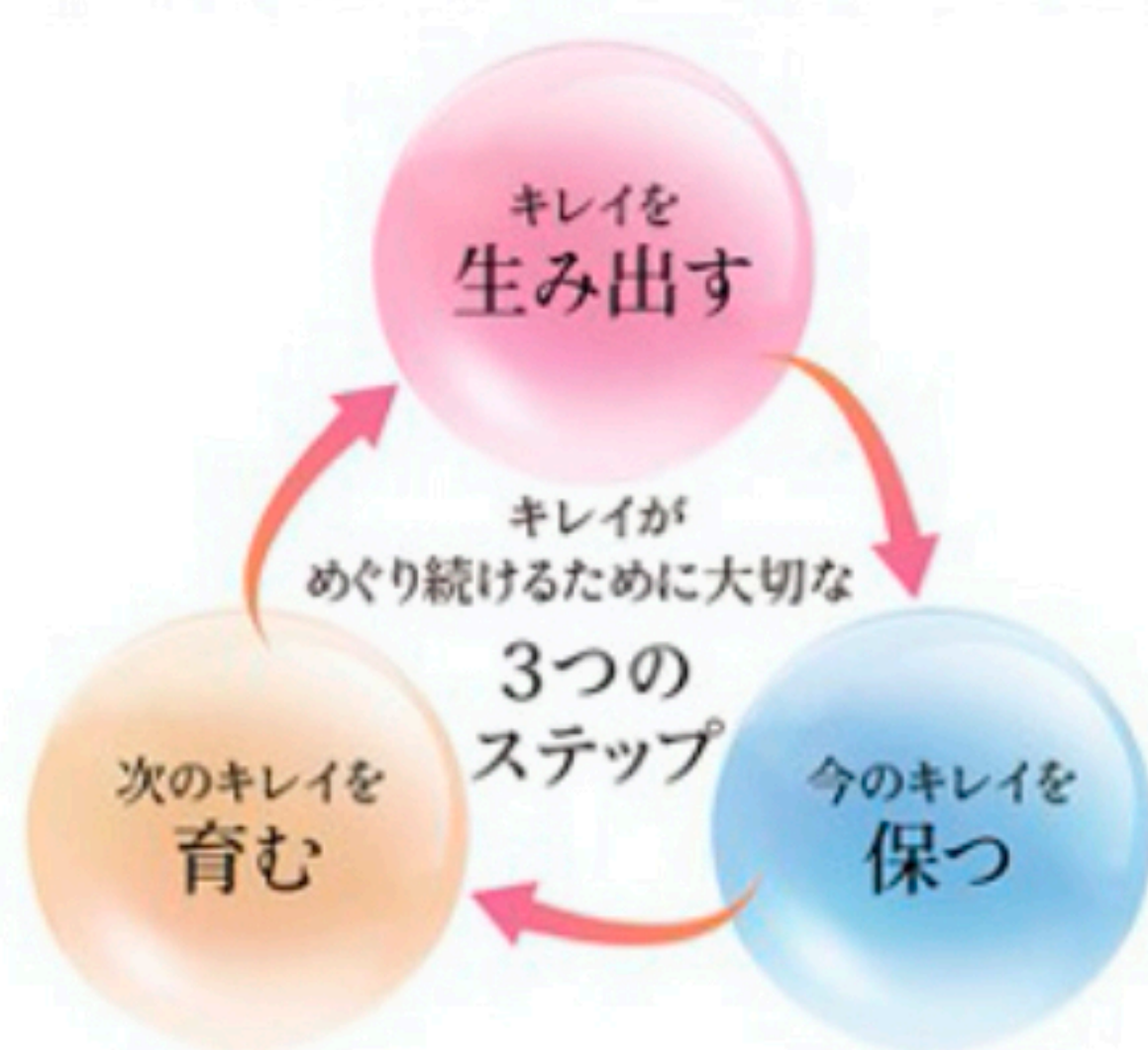
【大人世代に向けたリュクスリッチ独自成分】

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