



スナップエンドウの カリカリベーコン炒め



副菜



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抗酸化作用あり!

スナップエンドウには抗酸化作用のあるβカロテンやビタミンCが豊富に含まれます。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。

②食物繊維が豊富で便秘対策にも!

スナップエンドウ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。

栄養成分(1食分)

エネルギー	71kcal	炭水化物	5.5g	塩分	0.8g
たんぱく質	3.9g	(糖質)	4.2g	カリウム	115mg
脂質	4.1g	食物繊維	1.3g	ビタミンC	32mg

血管年齢

血圧

体脂肪

便秘

肌

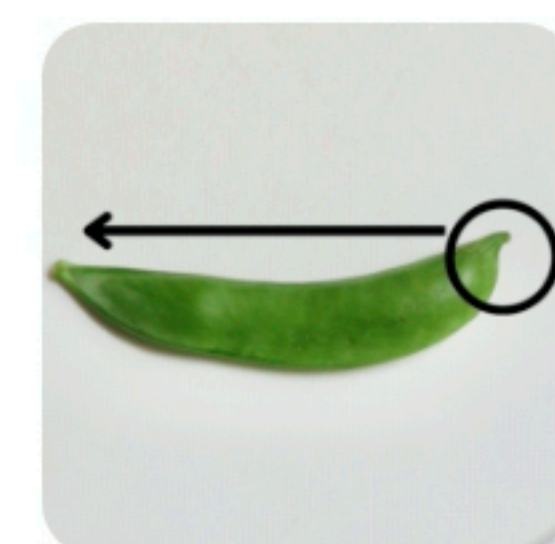
材料(2食分)

スナップエンドウ	1パック(100g)	オリーブ油	小さじ1/2
ハーフベーコン	4枚	塩コショウ	少々

作り方

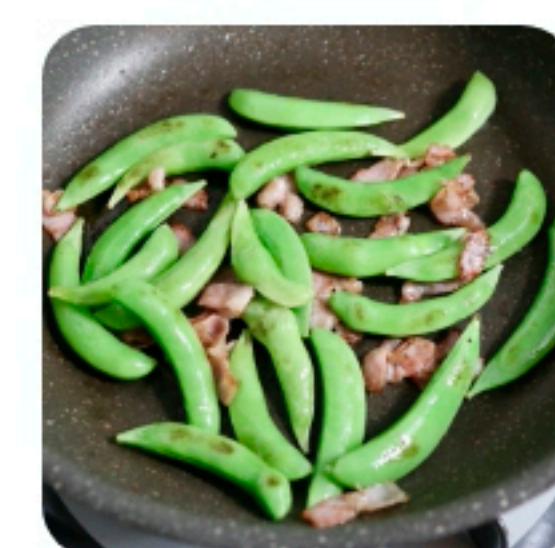
1

スナップエンドウは筋を取る。
(画像の○部分を矢印方向に引く。)
ベーコンは1cm幅に切る。



2

フライパンにオリーブ油を引き、①を中火で加熱する。
ベーコンがカリカリになったら塩コショウで味を整えて完成!



※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。

野菜不足を手軽に補いたい方におすすめ



スピルリナ葉酸鉄プラス

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- 忙しくて外食や欠食が多い方
- 美容と健康のサポートに

そんな方に
おすすめ

50種以上の健康・
栄養成分が摂れる
スピルリナ葉酸鉄プラス。
サプリメント選びにお困りの方にも。

おすすめ
ポイント葉酸強化、
鉄強化コラーゲンや乳酸菌で、
キレイもサポート消化吸収率95%
※スピルリナ動物試験にもとづく詳しくは薬剤師又は
登録販売者に
ご相談下さい