



炒めるだけで簡単! トマたま炒め



副菜

疲労

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

トマト(中)	1個(150g)	塩	小さじ1/2
卵	3個	サラダ油	大さじ1
ラカントS顆粒(砂糖でも可)			小さじ1/2



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!

卵はアミノ酸(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トマトは抗酸化作用あり!

トマトには抗酸化作用のあるリコピンやβカロテン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。

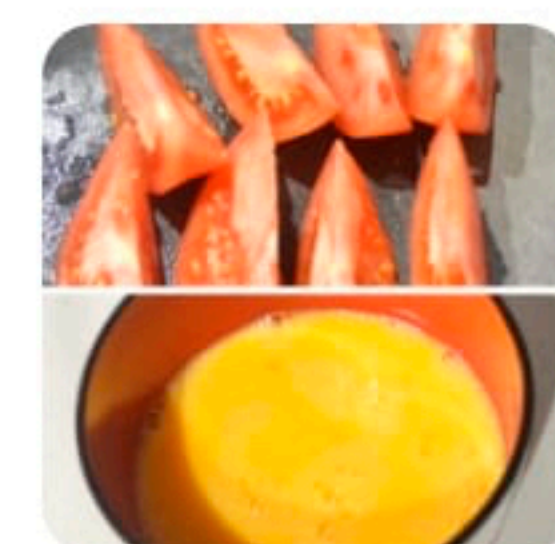
栄養成分(1食分)

エネルギー	161kcal	炭水化物	3.9g	塩分	1.1g
たんぱく質	11.5g	糖質	3.1g	ビタミンA	225μg
脂質	11.3g	食物繊維	0.8g	ビタミンC	12mg

作り方

1

トマトは8等分のくし切りにする。卵は溶きほぐす。(面倒でなければ溶いた卵をザルで漉すことで、卵液がなめらかになります。)



2

フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、卵を入れふんわり大きく掻き回す。半熟で、すぐ取り出す。



3

使用していたフライパンにトマトを入れ中火で加熱し、砂糖を入れて炒めたら②の卵を戻す。塩をふり、混ぜ合わせたら完成!



※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!!

- ① 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
- ② 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。)
- ③ 服用しやすい小型のフィルムコート錠です