



## 箸が止まらない！ キャベツの味噌マヨ和え



副菜

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

### 材料(2食分)

キャベツ	1/4玉(200g)	マヨネーズ(カロリーーフ)	大さじ2
ツナ缶(ノンオイル)	1缶	減塩味噌	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Cがお肌には必要!

キャベツはビタミンCの宝庫! 肌や血管の材料となるコラーゲン生成に、ビタミンCは欠かせません。健やかな肌のためには、十分な睡眠も心がけましょう。

#### ②ツナ缶はアミノ酸が豊富!

ツナ缶は、マグロやカツオといった魚から作られています。アミノ酸(たんぱく質)が豊富で、筋肉・臓器・皮膚・毛髪など体を作る上で欠かせない栄養素が含まれています。

#### 栄養成分(1食分)

エネルギー	85kcal	炭水化物	6.5g	塩分	1.0g
たんぱく質	7.5g	糖質	4.4g	葉酸	70μg
脂質	3.9g	食物繊維	2.1g	ビタミンC	38mg

#### 作り方

1

キャベツを2cm幅のざく切りにし耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で3分加熱する。加熱後、水気をキッチンペーパーで吸う。  
(※火傷に注意)



2

ツナ缶の汁を軽く切りながら、①に混ぜる。  
マヨネーズ・味噌を加え全体を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。

### ぐっすり睡眠&しっかり回復 睡眠サポートサプリメント



[機能性表示食品]  
味の素 グリナ 12本

Check

- すみやかに深く眠りたい
- ぐっすり眠れていない気がする
- 日中の眠気や疲労感が気になる

こんな方へ  
おすすめ

### 睡眠アミノ酸“グリシン”で

ぐっすり睡眠

👍 すみやかに  
”深睡眠”に到達

👍 熟眠感の改善

しっかり回復

👍 疲労感の軽減

👍 作業効率の向上

【届出表示】本品には”グリシン”が含まれており、すみやかに深睡眠をもたらす、睡眠の質の向上(熟眠感の改善、睡眠リズムの改善)や、起床時の爽快感のあるよい目覚め、日中の眠気の改善、疲労感の軽減、作業効率の向上に役立つ機能があります。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。○本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。○本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。