



## お手軽おかず！ 野菜たっぷり肉巻き



## 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



主菜

### ①抗酸化作用あり！

にんじんに豊富なβカロテン、ピーマンに豊富なビタミンCは、どちらも抗酸化作用があり、動脈硬化などの予防に役立ちます。睡眠不足は肥満や高血圧のリスクを高めるため、質の良い睡眠を心がけることも大切です。

### ②豚肉はたんぱく質が豊富！

豚肉には、筋肉・臓器・皮膚・毛髪など、体を作る上で欠かせないたんぱく質が多く含まれています。ただし、脂質も多いため、食べ過ぎには注意しましょう。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	157kcal	炭水化物	7.3g	塩分	0.6g
たんぱく質	6.1g	糖質	5.6g	カリウム	250mg
脂質	11.9g	食物繊維	1.7g	ビタミンA	153μg

### 作り方

1

にんじんとピーマンは千切りにする。  
えのきは半分に切り、ほぐす。



2

豚バラ肉に①の野菜を乗せ、きつめに巻く。



3

フライパンを中火で熱し、巻き終わりを下にして肉を並べ、転がしながら全体に焼き色をつける。水を加え、蓋をして弱火で水分がほぼなくなるまで蒸し焼きにする。



4

混ぜ合わせたAを加え、全体に絡めたら完成！



※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。

血管年齢

血圧

体脂肪

便秘

疲労

肌

### 材料(3食分)

豚バラ肉	100g(10枚程)	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	大さじ1
にんじん	5cm幅(60g)		
ピーマン	中3個(60g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ1
えのき(小サイズ)	1/2パック(50g)	A) みりん	大さじ1
水(蒸し焼き用)	大さじ2		



## 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

こんな方におすすめ

## 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。