

手軽に作れて低糖質！
もやしdeパスタ風

副菜

肌

血管年齢

体脂肪

食欲不振

血圧

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(2食分)

薄切りハーフベーコン	35g	顆粒コンソメ	小さじ1
キャベツ	150g	おろしにんにく	少々
もやし	200g	オリーブオイル	小さじ1
減塩しょうゆ	小さじ1/2	こしょう	適量

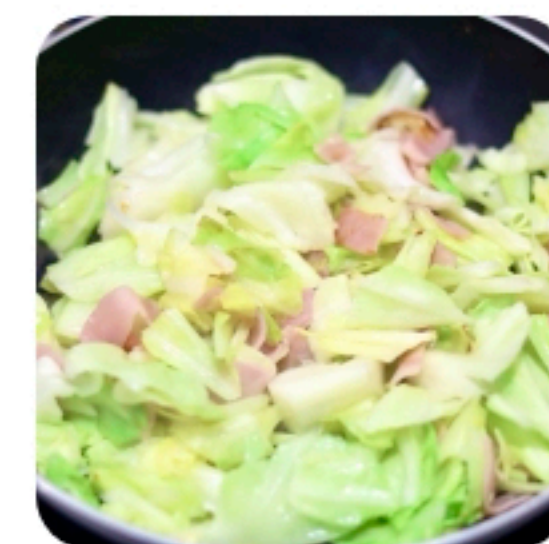
栄養成分(1食分)

エネルギー	109kcal	炭水化物	8.8g	塩分	1.8g
たんぱく質	7.3g	糖質	6.1g	カリウム	300mg
脂質	6.7g	食物繊維	2.7g	ビタミンC	50mg

作り方

1

ベーコンは5mm幅に、キャベツはざく切りにしておく。フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを炒める。ベーコンに焼き目がついたらキャベツを加えてサッと火を通す。



2

もやしを加え炒める。もやしに火が通ったらコンソメ、しょうゆを加え味を調える。仕上げにこしょうをかけたら完成！

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欠かせません。さらに、ビタミンCの持つ抗酸化作用により紫外線ダメージから細胞を守り、老化防止につながると言われています。

②食物繊維を摂ろう！

こちらのレシピには食物繊維が含まれています。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

栄養コラム

ビタミンC

ビタミンCは、健康的な肌作りに必要な栄養素です。体内で作ることができないため、食事を通して体の内側から取り入れることが大切です。



※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。収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、厚生労働省健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。

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