



お弁当のおかずにも！ 肉巻きゆで卵



主菜



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ビタミンB1が豊富なレシピ！

レシピに使用している豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれます。糖質を効率よくエネルギーに変える力をサポートしてくれるため、お弁当のおかずや、疲れを感じる時にもぴったりです。

②卵にはビタミンEが含まれる！

ビタミンEは抗酸化作用があるビタミンで、細胞の酸化を防いでくれます。抗酸化作用は、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながるといわれています。

栄養成分(1個分)

エネルギー	157kcal	炭水化物	2.2g	塩分	0.6g
たんぱく質	9.2g	糖質	2.2g	ビタミンE	0.9mg
脂質	13.0g	食物繊維	0.0g	ビタミンB1	0.1mg

作り方

1

卵をお好みの硬さに茹で、ゆで卵を作る。



2

豚バラに塩胡椒をし、卵に縦・横で巻いていく。



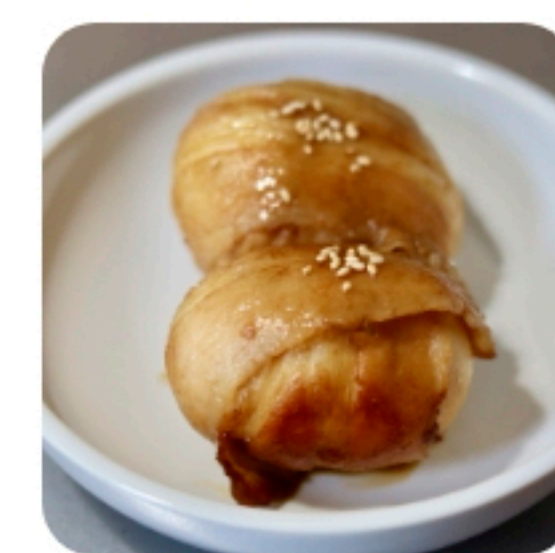
3

フライパンに油を熱し、豚肉に焼き色がついたらAを入れて絡めて焼く。



4

仕上げにごまをかけたら完成！



材料(5個分)

卵	5個	A) 料理酒	大さじ1
豚バラ肉	10枚	A) みりん	大さじ1
塩胡椒	少々	A) しょうゆ	大さじ2
油	大さじ1	A) ラカントS顆粒	大さじ1/2
		ごま	少々



※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 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。

食後の血糖値が気になる方におすすめ



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。