

揚げずにカロリー 1/3 カット！！

調理時間 10分

ヘルシーエビマヨ



材料 (2人分)

- エビ・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- アスパラガス・・・・・・・・・・・・・6本
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- A {
 - ヨーグルト・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - ケチャップ・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
 - レモン汁・・・・・・・・・・・・・・少々

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 237 kcal	たんぱく質	: 20g
脂質	: 10g	炭水化物	: 16.8g
カルシウム	: 73mg	塩分	: 0.9g

☆ビニール袋にエビと片栗粉を入れて振り合わせると、まんべんなく粉をまぶせます！

作り方

1



殻をむき、背わたをとったエビに片栗粉をまぶす。
アスパラガスを4等分に切り、電子レンジで約1分間加熱し軟らかくする。

2



フライパンでオリーブ油を熱し、エビの両面をカリッと焼く。
※片栗粉が取れてしまうのであまり触らないようにしましょう。

3



Aをボウルに入れて混ぜ、エビとアスパラガスを加えて混ぜたら出来上がり。

ヨーグルト

牛乳に乳酸菌を加えて発酵させたものがヨーグルトです。たんぱく質や脂質が乳酸菌により分解され、より消化吸収しやすくなっています。

《働き》

- ◆腸の調子を整える
- ◆コレステロールの吸収を抑え、コレステロールを減少させる
- ◆骨粗しょう症を予防する(ビタミンCを含む果物と一緒に食べるとカルシウムの吸収率が上がります。)



乳酸菌を取り入れよう！



乳酸菌は便秘解消の効果が有名ですが、その他にも免疫力向上や美肌効果、ダイエットにも効果的です。乳酸菌の名前を知っていても、本当の効果まではあまり良く知らないという方も多いのではないのでしょうか。

下の表を参考に自分に合った乳酸菌を上手に取り入れてみましょう！



◎おもな乳酸菌の種類と期待できる効果◎

種類	期待できる効果
ビフィズス菌	・腸内細菌叢※のバランス改善、整腸作用 ・免疫力強化、感染症予防、がん予防
KW 乳酸菌	・免疫力強化、感染症予防 ・花粉症やアレルギー性疾患などアレルギー症状の緩和
LG21 乳酸菌	・胃腸機能改善、整腸作用 ・ピロリ菌の活動抑制
L.カゼイ・シロタ株	・整腸作用
カゼリ菌 SP 株	・内臓脂肪減少、メタボ予防
BB536 乳酸菌	・整腸作用、免疫力強化、大腸炎改善 ・花粉症やアレルギー性疾患などアレルギー症状の緩和
ラブレ菌	・免疫力強化、整腸作用、コレステロール値を下げる
乳酸菌シロタ株	・腸内環境を整える
LB81 乳酸菌	・便秘予防と肌荒れ改善

※腸内細菌叢：ヒトの大腸に常在している細菌のことを腸内細菌といい、その集団を腸内細菌叢といいます。最近よく聞く“腸内フローラ”は腸内細菌叢のことです。

乳酸菌の効果的な食べ方

①食後のタイミングに食べる

胃酸に弱いので、胃酸が薄くなる食後のタイミングに食べましょう

②野菜や果物などと一緒に食べる

エサとなる食物繊維やオリゴ糖を多く含む野菜や果物などの食材と一緒に食べましょう

③まずは2週間続ける

効果はすぐには出ないので、まず2週間食べてみて体質に合うか様子を見ましょう



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。