

ヘルシーなおつまみと一緒に 油揚げの野菜包み焼き

調理時間 15分



材料 (2人分)

- 油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
- ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・1缶
- ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個
- A {
 - マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
 - こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々

1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 144kcal	たんぱく質	: 9.1g
脂質	: 9.8g	炭水化物	: 5.3g
食物繊維	: 1.3mg	塩分	: 0.3g

作り方

1



ピーマンはヘタと種をとりみじん切りにする。玉ねぎは薄切りにして塩をもみ込み、洗って水気を絞る。

2



油揚げは湯通しして、半分に切る。1と油をきったツナとAを混ぜ、油揚げに詰め、楊枝で口をとめる。

3



フライパンに油を引かずに2を入れ、蓋をして中火で焼く。両面を焼き、中に火が通ったら蓋をとり、表面に焼き色を付ける。

♪ からだにやさしいお酒の飲み方 ♪

何も食べずにお酒を飲むと、胃腸が荒れやすくなります。
また、アルコールが血液中に吸収されやすく酔いのまわりが早くなります。
お酒を飲む前にしっかりと食べましょう！

☆ おすすめ食材 ☆

野菜・大豆製品・魚など

膵炎にならない為に

膵臓は食べ物の消化や血糖に関係する大切な臓器です。
働きが悪くなると、消化能力が低下したり、糖尿病の原因となることもあります。
膵臓を悪くする原因で最も多いのがアルコールです。また、脂っこい食事などの摂りすぎも膵臓に負担をかけますので気をつけましょう。

①飲酒生活を見直そう！

★それぞれのお酒の1日の目安量です★



ビール 500ml



焼酎 1/2 合



日本酒 1 合弱



ワイングラス 2 杯



ウイスキーシングル 2 杯



- 週2～3日を目標に休肝日
- だらだら飲むのは止めよう
- 食事を食べながらゆっくりと飲みましょう

②脂っこい食事、暴飲暴食には注意を！

脂っこいもの：天ぷら・フライなどの揚げ物

肉類

生クリームやバター

スナック菓子やアイス、ケーキ など



- 脂の少ない食事、野菜や良質なたんぱく質をとりましょう
- 腹8分目を心がけましょう
- 食べすぎは膵臓に負担をかけます



※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。