



お魚のレシピ recipe

一人分さば1切れあたり

カロリー213kcal たんぱく質11.4g

脂質18.4g 炭水化物3.7g 塩分0.9g



お肌にいい栄養素
タンパク質、ミネラル、
ビタミンB群、乳酸菌
が一品に！



材料

さば切り身	片身1/2×2切れ
塩	小さじ1/6(1g)
酒	小さじ1/2(2.5g)
加糖ヨーグルト	1/2個(40g)
オリーブ油	小さじ1(3g)
カレー粉	大さじ1/2(2.5g)
A しょうゆ	小さじ1/2(3g)
おろししょうが	小さじ1/2(5g)
おろしにんにく	小さじ1/4(2.5g)
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1(3g)

タンドリー風さば

- ①さば切り身に塩・酒をふり、5分ほどおいてから、出てきた水分をキッチンペーパーでとりのぞく。
- ②ビニール袋にAの材料を混ぜて、さばを10分ほど着け込む。
- ③中火で加熱したフライパンにサラダ油を入れて、片面6分ずつ焼く。
ポイント) 途中位置を動かしながら焼くと全体に焼き色がつきますよ！

付け合わせにキャベツや
ピーマン、パプリカの野菜炒めで
美容にいいビタミンCがとれる。

みんなのまちのくすり箱

 **くぼ薬局**



お野菜レシピ recipe

小鉢1杯(40g)あたり

カロリー14kcal たんぱく質1.7g

脂質0.3g 炭水化物1.7g 塩分0.5g



しらすと小松菜で
カルシウムが
約70mgとれますよ！



旬のきのこ
安定価格の小松菜で
手軽な一品

材料 2人分

しめじ	1/4袋(25g)
小松菜	1/4袋(40g)
しらす	10g
つゆの素	大さじ1/2

しらすときのこと 小松菜あえもの

- ①しめじは石がきを切り落としましょう。
- ②小松菜は根元をよく洗い、3cmほどの長さに切ります。
- ③しめじ、小松菜の順に鍋に入れ、水を入れて湯がきます。
- ④冷水で冷やし熱を取り冷まします。
- ⑤しらすとつゆの素混ぜて味付けして出来上がり。

みんなのまちのくすり箱

 **くぼ薬局**

レシピのおまけ 肌力アップの栄養の組合せ

タンパク質

+

ビタミンC



さば

ピーマン
赤ピーマン

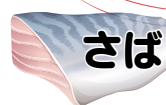


コラーゲンの生成促進
ハリと弾力のある肌を保つ

ビタミンB群

+

ミネラル



さば・キャベツ



カレー粉



皮膚の代謝を促進し、
ニキビや肌荒れの予防に効果的



食物繊維

+

発酵食品

野菜

ヨーグルト



腸内環境を整え、
肌トラブルの原因となる
毒素の排出サポート

付け合わせに
きゃべつとピーマン炒め
でビタミン増えて
肌力アップ



みんなのまちのくすり箱

くほ薬局

レシピのおまけ 小松菜の栄養

小松菜は一年中ある野菜ですが、
最も美味しいのはまさに今から。

秋から冬にかけてが旬で、
特に霜が降りる寒い季節には、
葉に糖分が蓄えられ、
甘みが増えてやわらかくなります。



小松菜の栄養

ビタミンA
ビタミンB群
ビタミンC
鉄
カルシウム
カリウム



年中安定価格の小松菜は
ビタミン・ミネラルの
栄養豊富なお野菜
タンパク質と油で炒めると
美容効果もアップ

みんなのまちのくすり箱

くほ薬局