

# アーモンド



抗酸化作用のある**ビタミンE**を多く含み、シミやしわなどの**老化対策**に効果的です。また**動脈硬化**や**血栓予防**にも役立ちます。

## ★選び方★

\*塩分が気になる方は食塩不使用のものを

\*カロリーが気になる方は素焼きのものを

(10粒で約100kcalと高カロリーなので食べすぎには注意)



※咀嚼・嚥下機能が十分に発達していない小さな子どもは窒息や誤嚥のリスクがあるので十分に気を付けてください。

またカリウム制限が必要な方は医師や管理栄養士にご相談ください。

## アーモンドとピーマン炒め(2人分)

- ◎ピーマン 2個
- ◎素焼きアーモンド 大さじ1  
(スライスアーモンドでもOK)
- ◎じゃこ 大さじ1
- ◎ごま油 小さじ1
- ◎めんつゆストレート 小さじ1



- ① ピーマンは千切り、アーモンドは軽く砕く。
- ② ごま油を熱し、ピーマン、じゃこ、アーモンドを炒め、ピーマンに火が通ったらめんつゆを加え出来上がり。



**油と一緒に食べることでビタミンEの吸収率UP!!**

1人当たり エネルギー 63kcal 塩分 0.2g