

# 注目! ヘルシーフーズ お★か★ら



『おから』は、豆腐をつくる過程でできる豆乳を搾ったカスです。低カロリー・低脂肪なので健康食品として注目されています♪

## お★か★らの栄養

### カルシウム

骨や歯をつくる・神経を鎮める・筋肉の働きを滑らかにする役割をします

### 食物繊維

腸内環境を整える・コレステロールを抑える・肥満予防などの働きがあります

### たんぱく質

筋肉・臓器・皮膚などを作る働きがあります  
免疫力を高める作用があります

## お★か★ら煮の1メイクれしび

### ●材料(2人分)

おから煮 大さじ2

卵 1個

サラダ油 少量

おから煮と卵を混ぜ合わせ  
熱したフライパンに油をひき  
形を整えて焼き上げます  
お好みで、お醤油を!

残ったおから煮が美味しく変身♪お弁当の1品にもOK!

参考文献:一橋出版 新食品成分表他

## お★か★ら で作った



ダイエットケア

### ごぼうせんべい

ヘルシーでからだにやさしいお菓子♪

1枚5kcal

鉄 & 食物繊維配合♡

¥295(税込)

栄養のはなしは、パルス薬局の管理栄養士が月1回作成しております 来月もお楽しみに♪