

Healthy Life



Healthy Life

ヘルシーライフ

5月
May

クーポン券を
使って
さらにお買得!!

健康的な食生活を応援する、原信・ナルスおすすめの商品

塩分控えめ！ダイエット中華そば

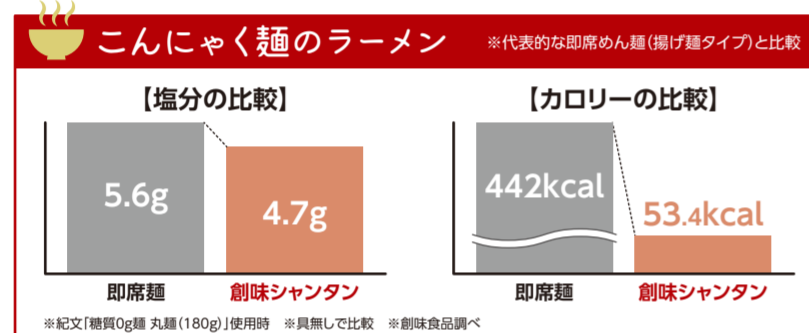
創味食品

お手頃サイズの
万能中華調味料



創味食品
シャンタンやわらかタイプ
(120g)

創味シャンタンは、清湯スープをベースに
油脂、玉ねぎ、にんにく、スパイス等、
20数種類を配合した中華スープの素です。



あっさり美味しい中華そば、塩分もカロリーも控えめに仕上げました。

体にやさしい中華そば

| | | |
|-----------------|----------------|--------------|
| 1人分 約123kcal | 食塩相当量 約5.5g | 所要時間 約10分 |
|-----------------|----------------|--------------|

作り方

- ①長ねぎは小口に切る。
わかめは戻す。
ゆで卵は半分に切る。
- ②お湯にシャンタンやわらかタイプ
を溶かしてスープを作り、麺を入
れて温める。
- ③丼に2を入れ、焼豚・メンマ・1の
具材をのせる。



材料(2人分)

- こんにゃく麺
(糖質0g麺)..... 2玉
- 創味シャンタン
やわらかタイプ..... 20g
- お湯..... 540cc
- ゆで卵..... 1個
- 乾燥わかめ..... 5g
- 焼豚・メンマセット..... 2袋
- 長ねぎ..... 1/2本



森永
トリプルアタックドリンクヨーグルト
トリプルアタックヨーグルト(各100g)

塩・糖・脂の食事の多い方へ。
3つの生活習慣サポートヨーグルト。



明星
ノンフライワンタン
とろみしょうゆスープ(11g)

つるぷり食感のノンフライ肉ワンタンにとろみが絡む
スープ。ごま油と香味野菜が香り立つからだ温まる一杯
です。しかも38kcalとローカロリー。

ノンフライワンタン
ごま香るわかめスープ(11g)

つるぷり食感のノンフライ肉ワンタンにごま油の風味が食欲
をさそいます。煎りゴマのアクセントとわかめのボリューム
感でおなか満足な一杯。しかも37kcalとローカロリー。



ネスレ
ネスカフェ エクセラ ふわらテ ハーフ&ハーフ
ネスカフェ エクセラ ふわらテ
ネスカフェ エクセラ ふわらテ まったり深い味
(各30本入)

きめ細かい泡立ちが特長のふわらテ。
カロリーと脂肪分は1/2なのに美味しさはそのまま。
カロリーはたった16Kcal(ハーフ)。



Tenyo
料理用白だし(600ml)

白しょうゆと、かつお節・にぼし・昆布から丁寧に取っただしを使い、うすい色に仕上げた濃厚調味料です。お湯でうすめるだけで、だし本来の優しい味わいのスープができます。うすい色なので卵料理や煮物など素材の色を活かしたい料理に最適です。



J-オイルミルズ
AJINOMOTO健康サララ(600g)

大豆胚芽を原料とする豊富な植物ステロールで血中総
コレステロールや悪玉コレステロールを下げるのが特長
です。厚生労働省許可の特定保健用食品です。



麒麟
メッツ コーラ(480ml)

メッツならではの炭酸感を強化し、超爽快で刺激的な
おいしい味わいの特保コーラ。難消化性デキストリン配
合により、食事から摂取した脂肪の吸収を抑制、食後の
血中中性脂肪の上昇を穏やかにします。



パスコ
くるみブレッド(3枚入)

イーストフード、乳化剤不使用!
カリフォルニア産の香ばしいくるみがたっぷり入った山型
食パンです。



アサヒ
アサヒクリアラテ
fromおいしい水(600ml)

大人向けのやさしい甘さと澄みきった後味の透明な新しい
カフェラテです。低カロリー、カフェインゼロ、脂肪ゼロ。

5月8日発売