



# 柑橘類で病気知らず？ 柑橘類の効能



## 1. 血液サラサラ

中性脂肪、悪玉コレステロールを減らしてくれます

## 2. 脂肪スッキリ

脂肪細胞を増やさない、つくらせない作用があります

## 3. 疲労回復

疲労のもととなる「乳酸」を取りのぞく + 作らせない作用があります

柑橘類の効能は、β-クリプトキサンチン、ナリンジンなどによるものです。



味付けは

これ1本！

# ドレッシングで「あっ！」という間

野菜  
もりもり

# レシピ

ドレッシング1本で味付けが完了する、簡単レシピです。野菜もたっぷりとれるので、とてもヘルシーです。忙しい朝や献立に困ったときに作ってみてください。



これ1品で、  
1日に必要な野菜量の  
1/2以上がとれます！

### 【材料】2人分

※野菜はお好きな季節のものを使ってください

牛肉（うす切り）	150g
塩・こしょう	少々
春菊	1束
お好きなきのこ	1/2パック
玉ねぎ	50g(中1/4個)
パプリカ赤	1/4個
パプリカ黄	1/4個
山見阪ネーブルドレッシング	

…大さじ3

## 牛肉とカラフル野菜の さわやか炒め

### 【作り方】

- ①牛肉に塩・こしょうをしておく。
- ②春菊はさっとゆで、5cm長さのざく切りにする。きのこ、パプリカは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは1cm幅のくし型に切っておく。
- ③フライパンを熱し、山見阪ネーブルドレッシングを入れ、牛肉を炒める。色が変わったら玉ねぎを加える。
- ④玉ねぎの色が変わったら、パプリカを加えて炒め、最後に春菊ときのこを加える。

### エネルギー及び栄養表示(1人分)

エネルギー 218Kcal/たんぱく質 19.5g/  
脂質 10.5g/カルシウム 134mg/  
鉄 3.1mg/葉酸 195μg/塩分 1.9g