

栄養士がおすすめる今日のレシピ！



暑い日が続き、ビールが進む季節となりました。アルコール量が多いと高血圧など様々な生活習慣病を引き起こす可能性があります。そこで今回はノンアルコールビールについて紹介します。最近ではノンアルコールビールも普通のビールに劣らない味と喉ごしです。簡単にできるおつまみと一緒に是非お試し下さい！

商品名	1本当たりのカロリー	アルコール	糖質	プリン体	
サントリー ザ・プレミアム・モルツ	164.5kcal	5.5%	13.3g	33.25mg	
サントリー オールフリー	0kcal	0%	0g	0~0.7mg	
アサヒスーパードライ	147.0kcal	5%	10.5g	21mg	
アサヒドライゼロ	17.5kcal	0%	1.75g	0~7mg	
キリン一番搾り生ビール	144.0kcal	5%	9.5g	31mg	
キリン 休む日の Alc.0.00%	63.0kcal	0%	14.7g	0~9.5mg	
サッポロ生ビール黒ラベル	140.0kcal	5%	10.15g	26.25mg	
サッポロ プレミアムアルコールフリー	77.0kcal	0%	18.55g	14mg	

カロリーオフは 100ml 当たり 20kcal 以下、カロリーゼロやノンカロリーは 100ml 当たり 5kcal 未満の事を言い、決して 0kcal ではありません

アルコールの約 90%は肝臓で代謝され、特に負担が大きいので、1日 500ml(中瓶 1本)までを目安とし、休肝日を週 2日以上設けましょう

プリン体は分解され尿酸に変化し体外に排出されるため、尿酸量が排出能力を超えて体内に蓄積されると痛風の原因となるといわれています

フライパンでーロピザ



作り方

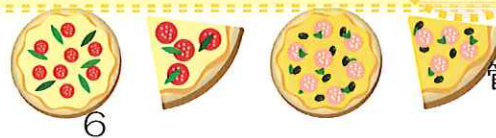
- 1.餃子の皮にケチャップ or トマトソースを小さじ 1 塗る
- 2.好みの野菜やウインナー生ハムを加え、チーズをのせる
- 3.親指と人指し指に水をつけ、四角くなるよう餃子の皮を 4 箇所下からつまみ上げる。
- 4.フライパンで皮に焦げ目がつくぐらい焼き、チーズがとろけたら粉チーズやバジルで仕上げて完成！！

材料(2人分)

- 餃子の皮 …8~10 枚
- ケチャップ or トマトソース …1 枚につき小さじ 1
- なす、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ、ツナ …1 枚につき小さじ 2
- ウインナー or 生ハム …1 枚につき 1 本 or 1 枚
- チーズ、粉チーズ、バジル …適量



具の食材を変えることでお好みのピザを作ることができ、調味料が少ないため減塩にもなります



管理栄養士 後藤智恵