

## 黒にんにくレシピ①

○レシピ考案/管理栄養士 平山先生

### No.010 スタミナ黒にんにくチャーハン けんぱちレシピ



#### 材料

|           |       |
|-----------|-------|
| 厚切りベーコン   | 80g   |
| 人参        | 50g   |
| 玉ねぎ       | 50g   |
| オリーブ油     | 大さじ 1 |
| ごはん       | 400g  |
| カレー粉      | 小さじ 2 |
| ケチャップ     | 小さじ 2 |
| ソース       | 小さじ 2 |
| 塩・こしょう    | 少々    |
| バター       | 小さじ 1 |
| 黒にんにく     | 少々    |
| ロッコリスプラウト | 少々    |

黒にんにく・オリーブ油・  
ブロッコリスプラウトが  
健康のキメテ！

#### 管理栄養士 ござわ先生の栄養コメント



黒にんにくは白にんにくに比べアミノ酸、ポリフェノールが数倍増加します。「スタミナ黒にんにくチャーハン」のブロッコリスプラウトと一緒に食べることでがん予防の効果が更にアップします。



Copyright © 2012 Shinohara

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、  
認知機能低下予防&脳活動機能低下に役立てましょう

しのはり教授の  
けんぱち



## 黒にんにくレシピ②

### No.011 ほうれん草とツナの 具だくさんトマトソースパスタ けんぱちレシピ



#### 材料

|           |            |
|-----------|------------|
| パスタ       | 100g       |
| ツナ缶       | 1缶         |
| ほうれん草     | 1/4束       |
| オリーブ油     | 大さじ 2      |
| トマト缶      | 1/3 ~ 1/2缶 |
| 塩・粗挽きこしょう | 適量         |
| バジル       | 1~2枚       |
| 黒にんにく     | 1~2片       |

※ツナの代わりにベーコンでも可。  
その場合は3~4枚  
※塩コショウの代わりにマジック  
ソルトを使うとおいしさUP！

○レシピ考案/  
パチンコ大学 95  
あ〜やんぴさん



黒にんにく・オリーブ油が  
健康のキメテ！

#### 管理栄養士 ござわ先生の栄養コメント



黒にんにくは白にんにくに比べアミノ酸、ポリフェノールが数倍増加します。またオリーブ油を使っていますので、血液サラサラ、血栓の予防におススメなレシピです。スタミナも抜群でいいですね。



Copyright © 2012 Shinohara

ぱちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、  
認知機能低下予防&脳活動機能低下に役立てましょう

しのはり教授の  
けんぱち

