

優しい味♪大根と豆腐の
そぼろあんかけ

主菜

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

便秘

疲労

肌

材料(4食分)

大根	1/2本(450g)	A) ラカントS顆粒	大さじ2
大根の葉	40g	A) 減塩タイプ和風顆粒だし	大さじ1
鶏ひき肉	200g	A) 水	300ml
絹豆腐	1丁(320gを使用)	B) 片栗粉	大さじ1
A) 減塩しょうゆ	大さじ2	B) 水	大さじ2
A) みりん	大さじ2		

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①豆腐で大豆イソフラボンがとれる

大豆イソフラボンとは体内でエクオールという成分に変化し、エストロゲン（女性ホルモン）に似た働きをします。エストロゲンは骨を作る働きを活発にしたり、更年期障害の軽減にいいと言われています。

②豆腐はカルシウムも豊富

エストロゲン（女性ホルモン）は骨を作る働きを活発にするため、カルシウムも一緒にとることで骨粗鬆症予防につながります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	171kcal	炭水化物	14.0g	塩分	1.0g
たんぱく質	16.8g	糖質	11.4g	カルシウム	118mg
脂質	5.9g	食物繊維	2.6g	葉酸	73μg

作り方

1

大根は皮をむき、1cm幅の半月切りにする。
大根の葉は小口切りにする。



2

フライパンに、①・鶏ひき肉・Aを入れる。全体をさっと混ぜたら、蓋をして弱火で10分加熱する。



3

火を止め、水溶き片栗粉(Bを混ぜる)を回し入れしっかり混ぜる。弱火でとろみがつくまで混ぜながら加熱する。



4

豆腐をスプーンで崩しながら入れる。全体を軽く混ぜて弱火で1分加熱したら完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省ホームページ「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A」を参考にしております。

年齢を重ねても自分らしく過ごしたい方に

エクオールとは?

エクオールは大豆イソフラボンが腸内細菌の力で変換されて生まれる成分です。このエクオールは、**女性の健やかさと美しさを保つ成分**として期待されています。



エクオールは作れる人と作れない人がいる?

そんなエクオールですが、大豆イソフラボンを摂取しても体内でエクオールが作られない場合があったり、日によってエクオールの産生量が変動するなど、個人差があるため...

手軽に摂れて毎日続けられるサプリメントがおすすめ!

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

女性の健やかさと美しさに
トップバリュ
エクオール10

